

Rezept

Geschmorter Tofu mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Geschmorter Tofu mit Frühlingszwiebeln, am 02.10.2023

Zutaten

200 g breite grüne Bohnen	Salz
20 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 EL helle Misopaste (aus dem Asienladen)	1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL frisch gemahlener Szechuanpfeffer	1 große Dose Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln	250 g Räuchertofu (aus dem Asienladen)
4 EL neutrales Pflanzenöl	8 EL Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen, dann schräg in mundgerechte Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen, die Bohnen darin zugedeckt ca. 7 Min. garen. Danach in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Inzwischen den Ingwer schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Im Mörser den Ingwer zusammen mit dem Knoblauch, der Miso-Paste, dem schwarzen Pfeffer, dem Szechuan-Pfeffer und dem Zucker fein zu einer Paste zerreiben.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Räuchertofu längs halbieren, dann in Scheiben und diese mundgerecht in Quadrate schneiden.
4. Im Wok oder in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Frühlingszwiebeln und die Würzpaste dazugeben und unterheben. Mit der Sojasauce und der Brühe ablöschen und aufkochen. Die Bohnen dazugeben und alles offen in 2 - 3 Min. dicklich einkochen.
5. Den Wokinhalt auf vorgewärmte Platten oder Schalen verteilen und sofort servieren.