

Rezept

Ingwer-Tofu-Creme mit Honigpflaumen

Ein Rezept von Ingwer-Tofu-Creme mit Honigpflaumen, am 11.05.2026

Zutaten

Für die Creme

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm) | 1 Bio-Limette |
| 40 g Vollrohrzucker | 125 ml ungesüßter Apfelsaft |
| 400 g Seidentofu | 200 g Sahnejoghurt |
| 3 TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Johannisbrotkernmehl) | |

Für die Pflaumen

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| 8 rote Pflaumen (ca. 600 g) | 1 EL Vollrohrzucker |
| 2 EL flüssiger Honig | ¼ Zimtstange |

Außerdem:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 EL Pistazienkerne | 1-2 Stängel Minze |
|----------------------------|--------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Für die Ingwer-Tofu-Creme den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Limette heiß waschen und abtrocknen und die Limettenschale mit einem Zestenschneider in dünnen Streifen abziehen. Oder die Limettenschale mit einem Sparschäler hauchdünn ohne die weiße Haut abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Limettensaft auspressen.
2. In einem Topf den Rohrzucker mit dem Ingwer, Apfelsaft und Limettensaft aufkochen und bei starker Hitze in ca. 5 Min. auf etwa die Hälfte einkochen. Den Sirup abkühlen lassen, die Limettenschale dazugeben und dann den Sirup ca. 20 Min. kalt stellen. Den Seidentofu in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Inzwischen für die Honigpflaumen die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in dicke Spalten schneiden. In einer Pfanne den Vollrohrzucker erhitzen, bis er anfängt zu schmelzen, dann Honig, die Zimtstange und 3 EL Wasser einrühren. Alles unter Rühren kurz aufkochen. Die Pflaumen hinzufügen und unter Wenden 2-3 Min. dünsten, bis sie rundherum glänzen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, dann die Zimtstange entfernen.
4. Für die Ingwer-Tofu-Creme den abgetropften Tofu mit Ingwersirup, Joghurt und Bindemittel fein pürieren. Creme abgedeckt ca. 1 Std. kalt stellen.

5. Kurz vor dem Servieren die Pistazienkerne grob hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Mit einem angefeuchteten Esslöffel Nocken von der Ingwer-Tofu-Creme abstechen und auf Dessertteller verteilen. Die Nocken mit den Pistazien bestreuen. Die Pflaumen daneben anrichten und alles mit den Minzeblättern garnieren.