

Rezept

Kalter Seidentofu

Ein Rezept von Kalter Seidentofu, am 22.07.2024

Zutaten

200 g fester Seidentofu	3 TL Sojasauce
1 TL Limettensaft	½ TL geröstetes Sesamöl
1 Prise Zucker	1 Frühlingszwiebel
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1 Tomate
2 EL Bonitoflocken (Katsuboshi; Asialaden)	1 TL japanische Gewürzmischung (Furikake)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 4 g F, 15 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Tofu aus der Verpackung auf einen Bogen Küchenpapier stürzen. Mit Küchenpapier bedecken und anschließend 10-15 Min. stehen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Zucker verrühren.

3. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomate waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien, klein würfeln und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Den Tofu in vier gleich große Stücke schneiden und auf zwei Teller setzen. Zwei Tofustücke mit Frühlingszwiebel, Ingwer und Bonito-Flocken belegen. Zwei Tofustücke mit Frühlingszwiebel und Tomate belegen, dann mit Furikake bestreuen. Tofu kurz vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.