

Rezept

Knuspertofu mit scharfem Bohnensalat

Ein Rezept von Knuspertofu mit scharfem Bohnensalat, am 25.04.2024

Zutaten

400 g Natur-Tofu (aus dem Kühlregal)	1 Pck. TK-grüne-Bohnen (450 g)
Salz	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
1 TL Chiliflocken	2 TL Sojasauce
4 TL Ahornsirup	2 TL Apfelessig
5 EL Rapsöl	20 g Speisestärke
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Sriracha-Sauce (Chilisauce)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 41 g F, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier in einen tiefen Teller legen und mit einem schweren Topf beschweren. Ca. 10 Min. stehen lassen, damit möglichst viel Flüssigkeit aus dem Tofu herausgedrückt wird.
2. Inzwischen für den Salat die Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Chiliflocken, Sojasauce, 2 TL Ahornsirup und Essig verrühren. 3 EL Rapsöl unterschlagen.
3. Den Tofu nochmals gut auspressen, dann trocken tupfen und quer in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Stärke mit 1 TL Wasser, restlichem Ahornsirup (2 TL), Sesamöl, Sriracha-Sauce und ½ TL Salz in einem tiefen Teller zu einer dickflüssigen Masse glatt rühren. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazugeben. Die Tofuscheiben darin wenden. Restliches Rapsöl (2 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei großer Hitze auf jeder Seite in ca. 3 Min. knusprig braten.
4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und noch warm mit den Frühlingszwiebeln unter das Dressing mischen. Den Bohnensalat mit dem Knuspertofu servieren. Dazu passt gekochter Basmati-Reis.