

Rezept

# Marinierter Teriyaki-Tofu aus dem Wok

Ein Rezept von Marinierter Teriyaki-Tofu aus dem Wok, am 27.04.2024

## Zutaten

### Für den Tofu

<b>250 g</b> Tofu	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm lang)	<b>2 EL</b> Sesamöl
<b>50 ml</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Ahornsirup
<b>2 EL</b> Reissessig (oder Mirin, Reiswein)	

### Außerdem

<b>1</b> Zwiebel	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>½</b> Brokkoli	<b>1</b> rote Paprika
<b>¼</b> Spitzkohl	<b>240 g</b> Basmatireis
<b>2 EL</b> Sesamöl	Salz
<b>2 EL</b> heller Sesam	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 18 g F, 18 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Am Vorabend den Tofu idealerweise über Nacht auspressen (siehe Tipp). Für die Marinade Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sesamöl, Sojasauce, Ahornsirup und Reissessig gut mischen und abschmecken. Den ausgepressten Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Gefrierbeutel oder einer Tupperdose mit der Marinade gut mischen. Im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spitzkohl vom Strunk befreien, putzen, waschen und grob schneiden.
3. Den Reis nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Sesamöl im Wok erhitzen und die Zwiebel sowie das Weiß der Frühlingszwiebeln darin kurz scharf anbraten. Den Tofu hinzufügen und die Hitze etwas reduzieren. (Falls noch etwas Marinade übrig ist, diese nicht mit in den Wok geben, sondern beiseitestellen.) Den Tofu rundum gut anbraten, das dauert 5-7 Min.
4. Anschließend Brokkoli, Paprika und Spitzkohl hinzufügen und alles noch 2-3 Min. mitbraten. Das Gemüse sollte einen guten Biss haben. Übrige Marinade dazugeben und das Gemüse mit Sojasauce und Salz abschmecken. Mit dem Reis servieren, mit Sesam und dem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren.