

## Rezept

# Ofen-Tofu

Ein Rezept von Ofen-Tofu, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> fester Tofu	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>1 EL</b> Weißweinessig oder Reisessig
<b>2 EL</b> Tamari (glutenfreie Sojasauce)	<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl
<b>1/2 TL</b> Chili-Sauce (z.B. Sriracha)	<b>2 EL</b> Speisestärke

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 14 g F, 13 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Den Tofu trocken tupfen, in Küchenpapier einschlagen und in eine flache Schale legen. Ein Schneidebrett auf den Tofu legen und beschweren (z. B. mit Konservendosen). Den Tofu so ca. 2 Std. stehen und ruhen lassen, damit möglichst viel Flüssigkeit herausgedrückt wird. Anschließend nochmals gut trocken tupfen.
2. Knoblauch schälen und in einen Gefrierbeutel pressen. Ingwer schälen, fein würfeln oder reiben und mit Essig, Tamari, Öl und Chilisauce ebenfalls in den Beutel geben. Alles gut vermischen. Den Tofu in 1 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade geben. Den Beutel verschließen (mit einem Plastikclip) und den Tofu im Kühlschrank mindestens 6 Std. (oder über Nacht) durchziehen lassen, dabei möglichst ein- bis zweimal in der Marinade wenden.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tofu in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, auf Küchenpapier legen, trocken tupfen und rundherum mit Speisestärke bestäuben. Dann auf das Blech geben und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. braun und knusprig backen, dabei möglichst mehrmals wenden.