Rezept

Shan-Tofu

Ein Rezept von Shan-Tofu, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Kichererbsenmehl
½ TL	Salz
¼ TL	gemahlene Kurkuma
	Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen (ca. 300 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 6 g F, 11 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit Kurkuma und Salz vermischen. Nach und nach 200 ml Wasser dazugießen, dabei alles mit dem Schneebesen gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Masse ab-gedeckt 2 Std. quellen lassen.

2. Dann in einem weiten Topf 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsenmasse einrühren und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen - dabei stetig umrühren.

3. Eine flache Auflaufform (ca. 18 × 14 cm) mit Olivenöl einfetten. Die Masse in der Form verteilen und glattstreichen, dann 6 Std. in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

4. Nach der Kühlzeit kannst du den Shan-Tofu in Würfel oder Streifen schneiden und goldbraun braten. Dazu passen Ofen-Rosenkohl, Bowls mit Gemüse aus dem Ofen und (Asia-)Pfannengemüse sehr gut. Schmeckt auch als Salattopping super.