Rezept

Tofu Kung Pao

Ein Rezept von Tofu Kung Pao, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Sauce

- **2 EL** Sojasauce
- **1 EL** Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
- **1 TL** geröstetes Sesamöl
- **1 EL** Reisessig (am besten: dunkler chinesischer Chinkiang-Essig)
- **1 EL** Zucker
- **1 TL** Speisestärke

Für Tofu und Gemüse

- **1 Stück** Ingwer (ca. 4 cm lang)
- **2** Frühlingszwiebeln
- **1** grüne Chilischote
- **1 EL** Speisestärke
- **1 TL** Szechuan-Pfeffer
- Salz
- **2** Knoblauchzehen
- **½** rote Paprika
- **300 g** Tofu
- Öl zum Braten
- **50 g** geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 65 g F, 25 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten in einem Schälchen mit 2 EL Wasser verrühren und beiseitestellen.

2. Für Tofu und Gemüse den Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chili putzen, waschen, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Chili in Ringe schneiden.

3. Den Tofu in einem sauberen Tuch gut ausdrücken und ca. 2 cm groß würfeln. Die Würfel mit der Stärke vermischen. Ca. 1 Finger hoch Öl im Wok erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort kleine Bläschen aufsteigen. Die Tofuwürfel im heißen Öl in 5-6 Min. knusprig frittieren, dabei zwischendurch wenden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

4. Das Öl bis auf 2 EL aus dem Wok gießen. Im heißen Öl bei großer Hitze den Szechuanpfeffer ca. 30 Sek. anrösten, bis er duftet. Ingwer und Knoblauch 30 Sek. unter Rühren mitbraten. Frühlingszwiebeln, Paprika und Chili zufügen und alles ca. 2 Min. unter ständigem Rühren braten. Tofuwürfel und Erdnüsse zugeben, die Sauce angießen und alles ca. 1 Min. weiterbraten, bis die Sauce andickt und alles überzieht. Mit Salz abschmecken und sofort zu Reis servieren.