

Rezept

Tofu-Pak-Choi-Wraps mit Chilidip

Ein Rezept von Tofu-Pak-Choi-Wraps mit Chilidip, am 20.06.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Bio-Limette | 10 g frischer Ingwer |
| 3 EL Sojasauce | 2 TL Reisessig |
| ½ + ¼ TL Fischsauce | 1 TL Zucker |
| 250 g Tofu (naturel) | 3 EL süße Chilisaucе (Asialaden) |
| 2 EL frisch gepresster Orangensaft | Salz |
| 2 TL Sesamsamen | ½ Bund Koriandergrün |
| 2 Stauden Pak Choi | |

Wer möchte, kann die unwickelten Tofu-Sticks auch in Weizen-Wraps einwickeln

ca. 4 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Für die Marinade die Sojasauce mit Limettensaft, Reisessig, 1/2 TL Fischsauce und Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Ingwer und Limettenschale unterrühren.
3. Den Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier kräftig ausdrücken, in fingerdicke Sticks schneiden und mit der Marinade begießen. Den Tofu zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren, dabei gelegentlich wenden.
4. Für den Dip die Chilisaucе mit Orangensaft, 1/4 TL Fischsauce und etwas Salz verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Dann abkühlen lassen. Den Koriander abrausen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Sesamsamen und Koriandergrün unter den Dip rühren.
5. In einem Wok oder einem Topf etwas Wasser aufkochen lassen. Die Pak-Choi-Blätter ablösen, waschen, in einen Dämpfeinsatz geben und bei kleiner Hitze über dem Dampf in 4-6 Min. garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
6. Die Tofusticks aus der Marinade nehmen, jeden Stick in ein Pak-Choi-Blatt wickeln und mit dem Dip servieren.