

Rezept

## Tofu-Saté

Ein Rezept von Tofu-Saté, am 29.09.2023

### Zutaten

2 dünne Stangen Lauch	20 kleine Champignons
300 g fester Tofu	2 Zitronen
4 EL Sojasauce	7 EL Öl
2 TL Ingwerpulver	1 TL Chilipulver
1 TL Honig	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
3 gehäufte EL Erdnussmus (ca. 150 g)	je 1 EL süße Chilisaucе und Reisessig
20 Holzspießchen	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

### Zubereitung

1. Den Lauch putzen, in 20 Stücke schneiden und waschen. Die Lauchstücke in ein Metallsieb oder einen Siebeinsatz geben und über kochendem Wasser im geschlossenen Topf 3-4 Min. dämpfen. Die Champignons putzen und evtl. abreiben. Den Tofu in 20 Stücke schneiden. Die Zitronen auspressen.
2. 6 EL Zitronensaft, 3 EL Sojasauce, 4 EL Öl, Ingwer- und Chilipulver und Honig verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Tofu, Champignons und Lauch mit der Marinade übergießen und durchziehen lassen, gelegentlich wenden.
3. Inzwischen für die Erdnusssauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Öl glasig braten. Das Erdnussmus, 250 ml Wasser, die Chilisaucе, den Reisessig und 1 EL Sojasauce dazugeben und alles glatt rühren. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Tofu, die Champignons und den Lauch abwechselnd auf Holzstäbchen spießen, dabei den Lauch quer zur Schnittfläche aufspießen. Die Spieße portionsweise in 1-2 EL Öl bei mittlerer Hitze in ca. 7 Min. rundum braun braten. Mit der Sauce servieren.