

Rezept

Tofu in Ingwersauce

Ein Rezept von Tofu in Ingwersauce, am 12.06.2026

Zutaten

600 g Tofu	25 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Tomaten	4 EL Öl
2 EL Sojasauce	1 1/2 TL 1 ½ TL Currypulver
Salz	(Thai-)Basilikumblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. 1-2 EL grüne Zwiebelringe beseitelegen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, Stielansätze entfernen.
2. Öl im Wok heiß werden lassen. Tofu darin bei starker Hitze in etwa 5 Min. rundherum gut braun braten, herausnehmen. Hitze auf mittlere Stufe stellen und Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln kurz andünsten. Tomaten dazugeben, mit Sojasauce, Curry und Salz abschmecken, Tofu untermischen. Mit Basilikum und übrigem Zwiebelgrün bestreuen.