

Rezept

## Tofu mit Erdnüssen

Ein Rezept von Tofu mit Erdnüssen, am 09.06.2026

### Zutaten

|                                                            |                                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>600 g</b> Tofu                                          | <b>4</b> getrocknete Chilischoten          |
| <b>6 EL</b> Sojasauce                                      | <b>6 EL</b> trockener Sherry oder Reiswein |
| <b>5 EL</b> dunkler Reissessig oder Aceto balsamico        | ¼ TL Zimtpulver                            |
| <b>2 TL</b> Zucker                                         | <b>4 EL</b> Öl                             |
| <b>100 g</b> Erdnusskerne (frisch geröstet und ungesalzen) | Salz                                       |
| Korianderblättchen zum Bestreuen                           |                                            |

### Rezeptinfos

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

### Zubereitung

1. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen und mit Sojasauce, Sherry oder Reiswein, Essig, Zimt und Zucker verrühren.

---

2. Öl im Wok heiß werden lassen. Erdnüsse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Salzen und aus dem Wok heben. Den Tofu im Öl rundherum bei starker Hitze in etwa 5 Min. knusprig braten. Mit der Sauce begießen, die Erdnüsse untermischen und noch einmal gut heiß werden lassen. Mit Koriander bestreuen. Mit Reis servieren.