Rezept

Tofu süß, sauer und scharf

Ein Rezept von Tofu süß, sauer und scharf, am 22.05.2025

Zutaten

500 g	Tofu
2	rote Zwiebeln
2	grüne Chilischoten
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
½ Bund	Minze
2 EL	neutrales Öl
1 EL	Reisessig
5 EL	Sojasauce
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Zitronengras
½ Bund	Koriandergrün
800 g	Tomaten
2 TL	brauner Zucker
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Sojasauce mischen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Chilischoten waschen, entstielen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Zitronengras waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden und mit einem kleinen Topf oder einem Stößel leicht klopfen (so geben sie mehr Aroma ab). Ingwer schälen und fein hacken.

3. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken, häuten und grob würfeln.

4. Öl in einem Topf erhitzen. Darin Chili, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras, Ingwer und die Kräuter (bis auf 1 - 2 EL) anbraten. Zucker dazugeben, unter Rühren schmelzen lassen. die Tomaten untermischen, mit übriger Sojasauce und Essig würzen. Alles offen bei schwacher Hitze in 20 - 25 Minuten sämig einkochen. Die Sauce dabei ab und zu umrühren.

5. Tofu unter die Sauce mischen und ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz würzen, mit den übrigen Kräutern bestreut servieren. Dazu schmeckt: Reis.