

Rezept

# Tofuküchlein und Spinat mit Sesamsauce

Ein Rezept von Tofuküchlein und Spinat mit Sesamsauce, am 24.06.2026

## Zutaten

### Für die Küchlein

2	getrocknete Shiitake	200 g	fester Tofu
2	Frühlingszwiebeln	1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
50 g	Möhre	1	Eigelb (S)
3 EL	Speisestärke (30 g)	ca. ½ TL	Salz
	etwas Öl für die Hände	2 EL	Öl

### Für den Spinat

150 g	Baby-Spinat	25 g	Tahin
1 EL	Reisessig	1 EL	Sojasauce
1 TL	Mirin	1 Spritzer	geröstetes Sesamöl
½ TL	Sesam		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 29 g F, 18 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Für die Küchlein die Shiitake in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Min. einweichen. Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier in einen tiefen Teller legen, mit einem schweren Topf beschweren und ca. 30 Min. stehen lassen, um möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile fein würfeln, grüne Teile in schmale Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhre putzen, schälen und raspeln.
3. Die eingeweichten Pilze abgießen, gut ausdrücken und in kleine Würfel schneiden. Den Tofu trocken tupfen, grob würfeln, in den Blitzhacker geben und zerkleinern. Tofu, alle vorbereiteten Zutaten, Eigelb, Stärke und Salz mit den Händen verkneten. Für jedes Küchlein mit leicht eingeöhlten Händen ca. 2 EL Masse zu einem flachen Taler formen.
4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuküchlein darin portionsweise auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

5. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tahin, Essig, Sojasauce, Mirin, Sesamöl und 1 TL Wasser glatt verrühren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann herausnehmen. Spinat auf einer Platte anrichten, mit Sesamsauce beträufeln und mit Sesam bestreuen. Die Tofuküchlein zusammen mit dem Spinat servieren.