

Rezept

# Vegan marinierter Tofu

Ein Rezept von Vegan marinierter Tofu, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Natur-Tofu	<b>3 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>2 EL</b> veganer Essig	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> heller Sesam	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 21 g F, 15 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch legen, auf einen Teller setzen und einen weiteren Teller umgedreht darauflegen. Den oberen Teller mit einem Gewicht beschweren und den Tofu mind. 30 Min. auspressen. Inzwischen für die Marinade Tahin mit Zitronensaft, Sojasauce und Essig verrühren.
2. Den Tofu in 1,5-2 cm große Stücke zupfen und in einer großen Pfanne im Öl ca. 8 Min. rundum goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten, die Marinade dazugeben und mit einem Pfannenwender vorsichtig untermischen, sodass die Marinade vom Tofu aufgesogen wird. Mit Sesam bestreuen.
3. Den Tofu als Beilage warm oder abgekühlt servieren. Er passt zu Gemüsecurrys, in Wraps oder Blattsalate oder als Beilage für Gemüsepfannen.