

Informationen zur Sendung vom 22.08.2023

Marinierter Tofu zu Gemüsereis

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Marinierter Tofu

400 g Tofu (Natur)
4 – 5 EL Kartoffelstärke
50 ml Soja-Sauce
100 ml Gemüse-Brühe
1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen
Stückchen Ingwer
Salz
Chiliflocken oder Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Gemüsereis

1 Tasse Parboiled Reis
3 Tassen Wasser
150 g Karotten
150 g Erbsen
150 g Lauch
Salz
Öl zum Anbraten

Sauce

1 – 2 Schalotten
1 EL Tomatenmark
Restliche Marinade
Öl zum Anbraten

Zubereitung

Den Tofu aus der Verpackung nehmen und gut abtupfen. In ein sauberes Küchenhandtuch legen, einschlagen, beschweren und zur Seite stellen.

Währenddessen für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, dann fein hacken. Beides mit Gemüsebrühe, Soja-Sauce, Räucherpaprika, Chiliflocken und etwas Salz verrühren.

Den Tofu aus dem Tuch wickeln und in 1,5 bis 2 cm große Würfel teilen. Tofu-Würfel in die Marinade legen, gut vermischen und circa 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Den Reis waschen und abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit drei Tassen heißem Wasser auffüllen und salzen. Alles aufkochen, die Hitze ganz zurückschalten und einen Deckel auflegen. Den Reis – circa 20 Minuten – ziehen lassen, bis er weich ist.

Für das Gemüse die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchstück waschen und in dünne Ringe teilen. Das Gemüse in Öl 3 – 4 Minuten anschwitzen, dann die Erbsen zugeben und weitere 2 – 3 Minuten garen. Wenn der Reis fertig ist, wird er mit dem Gemüse vermischt und warmgestellt.

Den Tofu aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Restliche Marinade für die Sauce zur Seite stellen. Den Tofu in einer Schüssel rundum in Kartoffelstärke wälzen. Reichlich Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Tofu-Würfel in Portionen nach und nach anbraten. Tofu-Würfel auf ein Gitter oder Küchentrepp geben und warmstellen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, würfeln und in Pflanzenöl anbraten. Tomatenmark zugeben, weiter braten und mit der Marinade und eventuell etwas Wasser oder Brühe ablöschen. Die Sauce ein wenig einreduzieren lassen.

Informationen zur Sendung vom 22.08.2023

Marinierter Tofu zu Gemüsereis

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Gemüsereis füllen. Die Tofu-Würfel in die Sauce geben, kurz schwenken und jeweils um den Reis herum legen.

Ullas Küchentipps

Tofu ist ein natürliches Lebensmittel

Fleischersatzprodukte aus isoliertem Erbsen-, Soja- oder Weizen-Protein sollten nicht zur Dauerernährung werden. Ähnliches raten Ernährungsexperten auch, wenn wir täglich viel Fleisch- und Wurstwaren verzehren.

Natur-Tofu hingegen besteht aus Sojabohnen und einer Algensorte (Nigiri), die die Bohnenmasse – ähnlich wie Käse – zum Gerinnen bringt. Tofu ist ein eiweißreiches Lebensmittel, mit dem die Menschen in Asien über Jahrhunderte gute Erfahrungen gesammelt haben. Die Sojabohne zählt in vielen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln. Auch hier bei uns werden mittlerweile Sojabohnen regional angebaut und zu Tofu verarbeitet.

Von allein entwickelt Natur-Tofu kein kräftiges Aroma und ist ein Langweiler. Man vermisst oft auch eine knusprige Kruste, die nicht allein durch kräftiges Anbraten entsteht.

Der Geschmack kommt an den Tofu, wenn wir die Flüssigkeit aus dem Block gut ausdrücken und anschließend die geschnittenen Würfel in eine Marinade einlegen. Durch den Schwammeffekt ziehen die Gewürze in den Tofu. Wenn wir ihn später abtupfen und in Kartoffelstärke wenden, muss er nur noch von allen Seiten kräftig angebraten werden. So bekommt er von außen einen knusprigen Mantel.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!