

TOFU "SZECHUAN"

DAS EXOTISCHE TOFU GERICHT FÜR SWEET-N'SOUR LIEBHABER*INNEN

ZUTATEN

- 250g Tofu natur
- 2 dl Gemüsebrühe
- 0,5 dl Sojasauce
- 2 EL Maisstärke
- 1 Chilischote
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Agavensirup oder Birnel
- 1 EL Ingwer
- Sesam- oder Bratöl

ZUBEREITUNG

1. Tofu zwischen zwei Küchentüchern auspressen, in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden und auf allen Seiten in ausreichend Öl anbraten, bis eine knusprige Kruste entstanden ist.
2. Chilischote mit oder ohne Kerne klein schneiden und mit dem geraffelten Ingwer zum Tofu geben.
3. Gemüsebrühe, Sojasauce, Maisstärke, Apfelessig und Agavensirup mischen. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze eindicken lassen.
4. Mit Reis und gedünstetem Gemüse servieren.

