

Gebratener Tofu mit süß-saurem Gemüse und Röstkartoffeln

Für zwei Personen

250 g Tofu	750 g Kartoffeln, klein	100 g Champignons
100 g Zuckerschoten	1 Möhre	4 Frühlingszwiebeln
2 EL Reiswein	1 EL Sojasauce	3 EL Sesamöl
1 TL Ahornsirup	1 Bund Petersilie	2 EL Ingwer, gemahlen
1 TL Chinagewürz	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Achtel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Die Möhre, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten gründlich waschen und trocken tupfen. Die Champignons mit einer Pilzbürste säubern. Anschließend die Möhre in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden. Den Tofu in zwei gleich große Hälften schneiden. Eine Pfanne, mit einem Esslöffel Sesamöl, erhitzen und den Tofu von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Den Tofu mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Ingwer und Chinagewürz abschmecken und zum Warmhalten in den vorgewärmten Ofen geben. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Sesamöl erhitzen. Die Möhre und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz anbraten, dabei ständig umrühren. Nach kurzer Zeit die Champignons dazugeben und mit anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, dem Reiswein, dem Ahornsirup und der Sojasauce abschmecken und anschließend die Zuckerschoten mit in die Pfanne geben und nur kurz mit anbraten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Tofu aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Anschließend auf einem Teller anrichten und das Gemüse auf das Tofu geben. Die Kartoffelecken daneben anrichten und servieren.

Isabel Engelfried am 11. Februar 2013