

Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse

Für 4 Personen

5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 EL Ketjab manis
5 EL Ketjab asin	500 g fester Tofu	200 g Jasminreis
Salz	2 Möhren	1 Pak Choi
100 g Shiitakepilze	100 g Sojasprossen	1 Bund Koriander
100 g geröstete Erdnüsse	4 EL Erdnussöl	

Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ketjab Manis und Ketjab Asin-Sauce zu einer Marinade vermischen. Tofu in ca. 5 cm große Würfel schneiden, in eine flache Form geben und mit der Marinade beträufeln. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen (marinierter Tofu kann auch in einen Vakkumbeutel gegeben werden, vakkumieren und ca. 3 Stunden ziehen lassen).

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Möhren schälen, waschen und in feine Streifen ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einem Wok 2 EL Erdnussöl erhitzen, Möhrenstreifen, Pak Choi und Pilze darin anbraten.

Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl von allen Seiten anbraten. Die Sojasprossen zum Gemüse im Wok geben, mit der Marinade, in die der Tofu eingelegt war das Gemüse ablöschen und abschmecken. Gehackte Erdnüsse und Koriander untermischen.

Gemüse mit dem Tofu und gekochtem Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2015