

Gebratener Tofu, Pfannen-Gemüse, Pilze

Für 4 Portionen

Gemüse:

2 Scheiben Natur-Tofu	1 TL Honig	1 Chilischote
2.5 EL Sojasoße	3 Kaffir-Limettenblätter	2 rote Zwiebeln
150 g frische Sojabohnen	2 Möhren	4 Stangen-Brokkoli
4 Stg. grüner Spargel	1 kl. Stück Blumenkohl	2 Stg. Staudensellerie
1 Stück Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Limette
Olivensöl	Salz, Pfeffer	2 EL geröst Sesam
1 Bd. Koriander		

Pilze:

100 g Shiitake-Pilze	100 g andere Pilze	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	1 Limette	Salz, Pfeffer
Olivensöl, Sojasoße		

Gemüse:

Tofu am besten am Vortag marinieren: Abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote hacken und mit Sojasoße und etwas Honig verrühren. Tofu mit der Marinade vermengen. 2-3 Blätter Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise Limettenschale oder Zitronengras) dazugeben, alles abdecken und den Tofu mehrere Stunden oder besser über Nacht marinieren.

Sojabohnen aus den Schalen pulen, die restlichen Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden, Ingwer reiben, Knoblauch schälen und in kleine Würfel teilen.

Olivensöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse - außer Spargel und Sojabohnen - hineingeben und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Für die letzten Minuten die Spargelstücke und Sojabohnen dazugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limettensaft würzen.

Ist das Gemüse bissfest gegart, die marinierten Tofuwürfel und etwas Sojasoßen-Sud in die Pfanne geben und mit dem Gemüse bei mäßiger Hitze kurz braten. Ist die Pfanne zu heiß, kann die Sojasoße bitter werden. Zum Schluss alles mit Sesamkörnern und Korianderblättern bestreuen.

Pilze:

Parallel die Pilze in einer zweiten Pfanne braten: Shiitake- und die anderen Pilze (z. B. Braunkappen oder Austernpilze) putzen, größere Exemplare teilen. Bei den Shiitake die Stiele entfernen. Olivensöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten. Dabei mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Zum Schluss etwas Sojasoße dazugeben.

Tarik Rose am 07. September 2026