

TOFU SÜSS-SAUER MIT REIS

Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu
2 EL Speisestärke
2 Paprikaschoten
150 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
250 g Reis
375 ml Wasser
0.5 TL Sojasauce
Sesamöl zum Braten
Sesam zum Servieren
Cashewnüsse zum Servieren
Salz
Pfeffer

Für die Soße:

100 ml Apfelessig
4 EL Orangensaft
50 g brauner Zucker
2 EL Tomatenmark
2 TL Sojasauce
15 g Ingwer
1 TL Chiliflocken
1.5 EL Wasser
1.5 EL Speisestärke

Zubereitung:

Tofu vollständig mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend in größere Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Speisestärke den Tofu dann mit geschlossenem Deckel durch schütteln vollständig ummanteln.

Paprika und Zucchini werden in mundgerechte Stücke geschnitten. Zwiebel klein schneiden und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Reis erst unter fließendem Wasser abspülen und danach mit ca. 375 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und einmal aufkochen lassen. Anschließend mit Deckel ca. 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist.

Während der Reis kocht, wird Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst der Tofu ca. 5 Minuten von allen Seiten braun angebraten. Mit Sojasauce gewürzt und noch weitere 2-3 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen.

Nun die Zwiebel in die Pfanne geben und ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig wird. Paprika und die Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich und dennoch leicht knackig ist.



Parallel dazu ein paar Cashewkerne in einer fettfreien Pfanne rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und zum Servieren schon einmal klein hacken.

In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Apfelessig, Orangensaft, braunen Zucker, Tomatenmark und Sojasauce mit einander verrühren. Frischen Ingwer direkt in die Schüssel reiben und Chiliflocken hinzugeben und gut mit einander verrühren. Wasser mit Stärke separat anrühren und dann ebenfalls zur Soße geben.

Der Tofu und die Soße zum Gemüse in die Pfanne geben und alles gut mit einander vermischen und wenige Minuten einköcheln lassen, bis die Soße dicker wird. Jetzt kann erneut abgeschmeckt werden.

Abschließend kann der Tofu süß-sauer mit Reis serviert werden und zum Schluss mit Frühlingszwiebeln, Sesam und gerösteten Cashewkernen bestreut werden.

Außerdem könnt ihr zu dem Tofu süß-sauer und Reis den Riesling Kabinett 2020 feinherb vom Weingut Reis-Oberbillig aus unserem Sortiment genießen.

Guten Appetit!

