

Japanischer Tofu mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

Für den Tofu und den Reis

- 500 g Seidentofu - in 2-cm-Würfel schneiden
- 100 g Vollkornreis

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Wasser
- 5 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Yaconsirup
- 5 g frischer Ingwer - schälen und in feine Streifen schneiden
- 6 Stängel Koriander - Blätter grob hacken
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Topping

- 2 EL feine Sojaschnetzel
- 1 Nori Algenblatt
- 250 ml Wasser
- 1 EL pflanzliche Margarine, vegan
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe ca. 40 Min. garen.

In der Zwischenzeit für das Topping eine fettfreie Pfanne erhitzen und das Algenblatt darin unter Wenden ca. 2 Min. beidseitig anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen, mittig einmal falten, beide Hälften trennen, aufeinander legen, mit einer Schere in gleichmässig dünne Streifen schneiden und beiseitelegen.

250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. Die feinen Sojaschnetzel in das kochende Wasser geben und etwa 1 Min. darin blanchieren. Dann über einem Sieb abgiessen und mit einem Löffel im Sieb ausdrücken.

Die Margarine in der Pfanne erhitzen und die Schnetzel darin 2 - 3 Min. anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Für den Tofu etwa 10 Min. vor Ende der Reis-Garzeit das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Ingwerstreifen darin kurz anschwitzen. Dann den Tofu, 100 ml Wasser, Tamari, Yaconsirup sowie etwas Pfeffer dazugeben, alles verrühren und einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und ggf. warmhalten.

Den Reis zusammen mit dem Tofu portionsweise auf Tellern anrichten. Die Algenstreifen und die Schnetzel gleichmässig über dem Tofu verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 241 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-japanischer-tofu-mit-reis.html>