

Tofu Kung Pao

Habt ihr schon gemerkt, dass wir Fans der asiatischen Küche sind? Hiermit outen wir uns offiziell und wollen einen herzhaften Dauerbrenner in unserer Küche mit euch teilen. Hoch lebe der Wok! 😊

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 Packung Tofu natur (300g-400g)
 - 1 rote Paprika in ca. 2 cm große Stücke geschnitten
 - 1 grüne Paprika in ca. 2 cm große Stücke geschnitten
 - 1 Packung Kräuterseitlinge in Ringe geschnitten (200g)
 - 2 Frühlingszwiebeln geputzt und in Ringe geschnitten
 - 3 Knoblauchzehen fein gehackt
 - 2 EL Tamari + 1 EL Wasser miteinander verrührt
- für die Sauce:**
- 120ml kaltes Wasser
 - 1 EL Reisessig
 - 3 EL Ahornsirup
 - 5 EL Tamari
 - 1 EL Sesamöl
 - 1/2 TL Szechuanpfeffer gemörsert
 - [2 gehäufte TL Tapiokastärke](#) (oder eine Speisestärke deiner Wahl)
 - Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Bedarf

weitere Zutaten:

- gekochter Basmatireis oder anderer Reis nach Wahl
- Sesamsamen geröstet

Allergiehinweise

- Glutenfrei



TheVeganDuo

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Tofu in einem sauberen Geschirrtuch oder mit Küchenrolle leicht auspressen.
2. Dann den Tofu in nicht allzu kleine Stücke reißen oder schneiden.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten braun anbraten.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen.
5. Den braun gebratenen Tofu mit einer Mischung aus 2 EL Tamari und 1 EL Wasser ablöschen und kurz weiterbraten, bis der Tofu die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Tofu aus der Pfanne nehmen.
6. Nochmals etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge für 3-4 Minuten anbraten. Dann Paprika und Frühlingszwiebeln dazugeben und auf hoher Hitze braten, bis die Paprikastücke braune Stellen bekommen.
7. Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute mitbraten.
8. Den Tofu und die angerührte Sauce dazugeben. Den Pfanneninhalt unter Rühren für ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt.
9. Mit Basmatireis anrichten und mit gerösteten Sesamsamen toppen.



Rezeptbeschreibung

Das Rezept kommt ursprünglich aus der chinesischen Provinz Sichuan und wird im Original mit Hühnerfleisch, Chilis und gerösteten Erdnüssen zubereitet. Die letzten beiden Zutaten könnt ihr gerne nach Belieben hinzufügen, das leblose Tier würden wir keinesfalls empfehlen 😊

Meli & Gorik