

Teriyaki Tofu mit Gemüse

Hey, Freunde der pflanzlichen Küche! Da wir fast schon fanatische Anhänger der asiatischen Küche sind - im Speziellen brennt unsere Liebe für Wok Gerichte aller Art - möchten wir diese Woche diesen genialen Teriyaki Tofu mit Gemüse mit euch teilen. Diese Speise konnte sogar unseren äußerst kritischen und omnivoren (Schwieger)Vater schon mehrmals geschmacklich befriedigen :) Obendrein ist das Rezept schnell zubereitet und kostengünstig. Viel Spaß beim Nachkochen!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- - Zubereitungsdauer : ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

für die Teriyaki Sauce:

- 3 EL Tamari (oder Sojasauce)
- 4 EL Wasser
- 1 1/2 EL Ahornsirup
- 3 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- ca. 1 EL Ingwer frisch gerieben oder fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gewürfelt
- 1 1/2 TL Tapiokastärke oder eine andere Stärke wie Mais- oder Kartoffelstärke

für das Gemüse:

- 1 rote Zwiebel vierteln und grob zerteilen
- 200g-250g braune Champignons in nicht allzu dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Paprika in grobe Würfel geschnitten
- 1/2 Brokkoli in Röschen geteilt
- 300g Tofu natur gewürfelt
- 3 EL Tamari

weitere Zutaten:

- gekochter Basmatireis oder Naturreis
- gerösteter Sesam zum Bestreuen

frei von

- Gluten (wenn Tamari verwendet wird)

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Tofu in nicht allzu kleine Würfel schneiden, oder mit der Hand in mundgerechte Stücke reißen - was wir persönlich bevorzugen :-)
2. Etwas Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und den Tofu darin von allen Seiten braun braten. Dann mit 3 EL Tamari (oder Sojasauce) ablöschen und in der Pfanne schwenken, bis der Tofu die Flüssigkeit aufgenommen hat und verführerisch braun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Für die Teriyaki Sauce alle Zutaten in einem Topf vermengen und langsam erwärmen. Darauf achten, dass die Stärke gut eingerührt ist und keine Klümpchen bildet. Die Sauce sollte nach dem Aufkochen eine relativ dickflüssige Konsistenz haben. Sollte sie zu flüssig sein, einfach noch etwas Stärke einrühren.
4. Während die Sauce kocht, die Zwiebel mit den Champignons im Wok mit etwas Öl angebraten.
5. Dann die Paprikawürfel dazugeben und mitbraten bis der Paprika braune Stellen bekommt.
6. Zum Schluss kommen die Brokkoliröschen und der gebratene Tofu in den Wok. Für 2 Minuten mitbraten und mit der aufgekochten Sauce übergießen - wenn ihr den Brokkoli nicht ganz so knackig wollt wie wir, dann einfach schon etwas früher dazu geben ;)
7. Alles gut miteinander vermengen, dann zusammen mit dem Basmati Reis servieren und mit Sesam garnieren!

Rezeptbeschreibung

Ursprünglich kommt Teriyaki aus Japan und wird mit Alkohol (Mirin oder Sake) zubereitet. Wir haben darauf verzichtet und dafür auf Knoblauch und Ingwer gesetzt. Ihr könnt natürlich auch die Gemüsesorten variieren wie es euch am Liebsten ist.



Wir wünschen euch gutes Gelingen und freuen uns auf eure Kreationen :)

Mahlzeit,

Meli & Gorik

