DENNER

Asia-Pfanne mit Tofu und sämiger Erdnusssauce



Erdnussbutter-Fans aufgepasst: Die Protein- und Geschmacksbombe schmeckt nicht nur pur mit dem Löffel, sondern mundet auch hervorragend in Saucen asiatischer Gerichte.

Es ist immer wieder eine Überraschung, wenn man ein Rezept zusammenstellt, bei dem erst beim Kochen auffällt, dass es sogar vegan ist – wie eben bei dieser Asia-Pfanne geschehen. Dieses Gericht, das nur so vor Aromen strotzt, beweist eindrücklich, dass vegan nicht mit Geschmackseinbusse gleichzusetzen ist.

Diese Pfanne haut uns aber nicht nur geschmacklich aus den Socken. In diesem Gericht stecken dank Pak Choi, Chili, Ingwer und Knoblauch so viele gute Nährstoffe, dass man beim Essen überhaupt kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn man sich immer wieder nachschöpft.

Tofu

- 750 g Tofu (nature), gewürfelt
- 0,5 dl Sojasauce
- 2 Knoblizehen, gepresst
- 1 kleine Ingwerknolle, fein gerieben

Erdnusssauce

- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 Chili, fein gehackt
- 1 Ingwerknolle
- 2 Knoblizehen
- 1 dl Sojasauce
- 1 EL Honig
- 5 EL Erdnussbutter
- 250 ml Kokosmilch
- Sesamöl

Beilagen

- 300 g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 5 Rüebli, in feinen Streifen

- 3 Pak Choi (Stiel und Blätter getrennt), in Streifen
- 3 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

1. Tofu mit Haushaltspapier zwischen zwei Büchern ein paar Minuten auspressen, würfeln, in einen Plastikbeutel geben und mit Sojasauce, Knoblauch und Ingwer circa 4 Stunden marinieren.
2. Die Frühlingszwiebeln in Sesamöl andünsten, Ingwer, Knoblauch und Chili mitrösten.
3. Mit Sojasauce ablöschen, Honig, Erdnussbutter und Kokosmilch dazugeben, Hitze reduzieren und leicht köcheln lassen.
4. Basmatireis gemäss Packungsanleitung zubereiten.
5. Die rote Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen, Rüebli und die Stiele des Pak Choi zugeben und mitdünsten.
6. Das Gemüse mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
7. Gegen Ende der Garzeit die Pak-Choi-Blätter und die Frühlingszwiebeln zugeben.
8. Den Tofu in einer Pfanne rundherum knusprig braten, alles gemeinsam anrichten und geniessen.

Zubereitungsdauer: circa 1½ Stunden (Zeit fürs Marinieren nicht eingerechnet)



Tahuna Sauvignon Blanc

Blasses Gelb mit grünlichen Reflexen. Intensive fruchtige Aromen von Cassis, Stachelbbeeren und Holunderblüten. Im Gaumen frische, saftige Säure, voll im Körper und lang anhaltend im Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen >