

Marinierter Tofu mit Brokkoli und Knusperschalotten



Wenn's draussen kalt ist, werden viele von uns von Fernweh gepackt. Nach Fondue- und Racletteabenden träumen wir wieder von Strand, Palmen und exotischen Speisen. Da ein Flug ans andere Ende der Welt nicht immer drin liegt, kann man sich auch einfach mal einen kulinarischen Ausflug gönnen – zum Beispiel ins exotische Südostasien. Bezeichnend für diese Gegend sind die vielfältigen Kombinationen von Gewürzen und Kräutern. Die daraus entstehenden Marinaden verpassen Gemüse, Tofu oder Fleisch das gewisse Etwas. Ein möglichst authentisches Feeling gibts natürlich beim Kochen im Wok, aber eine normale Bratpfanne tuts auch.

Hinweis: Wer nicht auf Fleisch verzichten will, mariniert anstelle von Tofu eben Rind, Schwein, Poulet oder wonach auch immer sich der Gaumen sehnt.

- 500 g Tofu
- 6 EL Ketjap Manis* (dickflüssige süsse Sojasauce)
- 4 EL süsse Chilisauce
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL frischer Ingwer, geraffelt
- 600 g Brokkoli
- Etwas Koriander, grob gehackt
- Etwas Sesamsamen
- 1 Frühlingszwiebel
- 500 g Reis (z.B. Jasmin)

1. Tofu in kleine Quadrate schneiden, in einer Schüssel Ketjap Manis, Chilisauce, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Sesamöl vermischen und den Tofu in die Mischung legen. Die Marinade sollte mindestens 30 Minuten einwirken. Tofu ab und an wenden, damit alle Seiten die Sauce aufnehmen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten
3. Frühlingszwiebel putzen, schräg in Rädchen schneiden und beiseite stellen

4. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen, danach für ca. 4—5 Minuten dämpfen und warm stellen
5. Die Tofustücke in etwas Sesamöl auf jeder Seite scharf anbraten.
6. Brokkoli, Tofu und Reis anrichten. Die übrig gebliebene Marinade darübergießen und mit Sesamsamen, Frühlingszwiebeln und etwas Koriander garnieren.

***Hinweis**

Ketjap Manis ist leicht selbst gemacht: 1 Portion Sojasauce zu einer ½ Portion braunem Zucker geben und köcheln lassen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.