

Tofusalat

Bei diesem Rezept Tofusalat, wird Tofu zusammen mit Frühlingszwiebeln und einer in kleine Streifen geschnittenen scharfen Chilischote mit einer würzigen Salatsauce begossen und eine Zeit lang zum Durchziehen kühl gelagert.

Kurz vor dem Servieren werden reichlich frische Korianderblättchen unter den Salat gemischt, was dem Tofu- Salat den typisch asiatisch gewürzten Geschmack verleiht.

Frischer Tofu ist im Geschmack ziemlich geschmacklos und wird deshalb gerne zusammen mit gut gewürzten Soßen, aber auch für süße Spezialitäten, vor allem in China, aber auch im ganzen asiatischen Raum gerne für die Zubereitung von Speisen verwendet.

Tofu dient aber auch in der vegetarischen Küche als pflanzlicher Eiweißersatz und kann auf sehr vielfältige Arten zubereitet werden.



Zutaten: für 2 Portionen

300 g Tofu frisch in Lake eingelegt oder geräucherten Tofu (Bioladen)

Für die Marinade:

3 EL helle Sojasauce

1 EL Reiswein oder

trockener Sherry

½ TL Zucker

einen Spritzer Zitronensaft

Außerdem:

1 - 2 EL Öl zum Braten

1 rote Chili- oder Pfefferschote

2 Frühlingszwiebeln

Reichlich frischen Koriander

oder ersatzweise glatte Petersilie

Für die Salatsoße:

2 EL helle Sojasauce

2 EL Wasser oder Brühe

1 EL Weinessig

etwas Salz

Pfeffer oder Chilipulver

3 - 4 EL süßer chinesischer Essig

oder ersatzweise heller Balsamico

2 EL Öl

Nach Wunsch wenig Sesamöl

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Tofusalates mit

frischem in Lake eingelegtem Tofu, wird zuerst der ganze frische Tofublock (keinen Seidentofu dazu verwenden, der ist zu weich)

in eine Lage Küchenkrepppapier eingewickelt und vorsichtig etwas trocken gedrückt.

Anschließend den Tofu zuerst mit einem Messer in dünne Scheiben, diese wiederum in schmale Streifen schneiden.

Aus den oben genannten Zutaten eine Marinade zum Einlegen der Tofustreifen anrühren.

Tofustreifen mit der Marinade vermischen und für gut 30 Minuten bis eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Danach den Tofu herausnehmen und zwischen einer Lage Küchenpapier etwas trocken tupfen.

In einer beschichteten Pfanne die Tofustreifen ringsum zart in Öl anbraten, danach gleich in eine Salatschüssel umfüllen und auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung des Tofu Salates:

Eine ½ halbe bis ganze scharfe Pfefferschote mit einem Messer der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse und die inneren Häute herausstreichen, anschließend in schmale Streifen, oder in kleine Würfel schneiden und zum Tofu geben.



Frühlingszwiebeln, samt dem grünen Anteil in schmale Zwiebelröllchen schneiden und ebenfalls unter den Tofu unterheben.

Aus den Zutaten für die Salatmarinade nach eigenem Geschmack eine gut gewürzte Salatsoße zusammen rühren und über den Tofusalat gießen.

Mit zwei Löffeln unterheben und den Salat nochmals gut durchziehen lassen (auch über Nacht).

Vor dem Servieren den Tofusalat eventuell nochmals etwas nachwürzen und reichlich klein geschnittenen frischen Koriander unter den Salat heben.

Den typischen chinesischen Geschmack bekommt der Tofusalat, wenn man mit einem TL kurz vor dem Servieren ganz wenig Sesamöl darüber träufelt.

Bei Verwendung von geräuchertem Tofu entfällt das Marinieren.

Den Tofu in dünne Scheiben, danach in Streifen schneiden, anschließend den Tofusalat gleich wie oben im Rezept beschrieben zubereiten.

Tipp:

Diesen Tofu Salat auf asiatische Art gewürzt, kann man bei beiden Tofusorten als Vorspeise oder als Zwischengang für 4 Personen bei einem asiatischen Menü servieren.
Oder zum Abendbrot als pikante Salatbeilage für 2 Personen zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion Tofu Salat ca. 175 kcal und ca. 12 g Fett