

Seidentofu mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Dressing

- 2 1/2 Teelöffel Sojasauce
- 2 Zweig(e) Koriander
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 2 Teelöffel Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 1 Teelöffel Reisessig
- 1/4 Teelöffel Chiliflocken
- 1/4 Teelöffel Sesamöl

Für den Tofu

- 300 g Seidentofu
- 100 g Edamame
- 2 Frühlingszwiebeln

Der japanische Seidentofu ist immer noch ein Geheimitipp. Er hat eine weiche Konsistenz und ist sehr cremig. Durch seinen neutralen Geschmack kann er als Basis für verschiedenste Gerichte verwendet werden. Hier wird er mit einem würzigen Frühlingszwiebel-Dressing und süßlich-nussigen Sojabohnen verfeinert.

- 1 -

Für das Dressing Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken. Ingwer fein reiben. Frühlingszwiebel, Koriander und Ingwer mit den restlichen Dressing-Zutaten mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Edamame 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

- 3 -

Tofu trocken tupfen und vorsichtig in Scheiben schneiden.

- 4 -

Tofu und Edamame auf einem Teller anrichten und Dressing darüber verteilen. Frühlingszwiebeln darüber streuen.