

## Tofu im Sesam-Mantel mit Pak Choi und Erdnuss-Sauce

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



eine große Prise Salz zum Kochen bringen. Reis dazugeben, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Anschließend beiseite stellen.

- 2 -

In der Zwischenzeit Tofu in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen. Eine Zehe in feine Scheiben schneiden, die zweite fein auspressen oder hacken. Pak Choi vierteln.



- 3 -

In einer flachen Schale Sojasauce, 1/2 TL Sriracha und die Hälfte des ausgepressten Knoblauchs vermengen. In einer zweiten Schale Paniermehl, Sesamsamen und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Tofu erst in die Soja-Mischungen tunken und dann von allen Seiten in der Sesam-Mischung wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.

### Zutaten Für 2 Personen

350 g Tofu  
2 Esslöffel Sesamsamen  
150 g Reis  
400 ml Kokosmilch  
1 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel Sriracha-Chilisauce  
2 Esslöffel Erdnussbutter  
2 Baby Pak Choi  
1 Limette  
80 g Paniermehl  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Sojasauce

Bei diesem vegetarischen Gericht vermisst man wirklich nichts: Die feine Schärfe des Tofu im Sriracha-Sesam-Mantel wird durch duftenden Kokosreis leicht abgemildert und dann ist da ja noch der leckere Pak Choi, der das Asia-Gericht schließlich perfekt macht.

- 1 -

In einem Topf 180 ml Wasser, 300 ml Kokosmilch und

## Tofu im Sesam-Mantel mit Pak Choi und Erdnuss-Sauce



- 4 -

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofuscheiben 2 Minuten von jeder Seite darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Abgedeckt beiseite stellen.



- 6 -

Limettenzeste abreiben und Limette halbieren. In einer Schüssel Erdnussbutter, den Rest der Kokosmilch, der Soja-Mischung und der ausgepressten Knoblauchzehe, Zucker, etwas Limettensaft und Sriracha vermengen.



- 5 -

In der gleichen Pfanne erneut 1 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben dazugeben. Ca. 30 Sekunden dünsten. Pak Choi und 60 ml Wasser dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen, bis der Pak Choi weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 7 -

Zum Servieren den Kokosreis auf Tellern verteilen, Pak Choi und Tofu darauflegen und Erdnuss-Sauce und etwas Limettenzeste darüber geben.