

## Tofu Teriyaki mit Pak Choi

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Tofu

250 g Tofu  
3 Esslöffel Maisstärke  
2 Esslöffel Sesamöl

#### Für die Sauce

1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
3 kleine Frühlingszwiebeln  
3 Esslöffel Teriyakisauce  
2 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Mirin  
2 Esslöffel Wasser

#### Für den Pak Choi

2 Esslöffel Sesamöl  
300 g Pak Choi  
2 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Sesam

#### Zum Garnieren

1 rote Chilischote  
1 Limette  
1/2 Bund Koriander

Wie **Tofu** am besten schmeckt? Meiner Meinung nach sollte er schön **knusprig und würzig** sein. Aus diesem Grund verpasse ich der **Fleischalternative aus Soja**, am liebsten eine **asiatische Note**: Tofu Teriyaki mit geschmortem **Pak Choi**. Ein absolutes Soulfood, das nicht schwer im Magen liegt und sich dazu immer perfekt für ein gemeinsames Abendessen mit Freunden eignet.

- 1 -

Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Tofustücke in Maisstärke wenden, bis sie von allen Seiten bedeckt sind.

- 2 -

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin von allen Seiten knusprig anbraten.

- 3 -

Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen.

- 4 -

Tofu aus der Pfanne nehmen. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln in der selben Pfanne im restlichen Öl glasig dünsten. Teriyakisauce, Sojasauce und Mirin hinzugeben. Alles ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

- 5 -

Tofu zur Sauce geben und kurz darin ziehen lassen.

- 6 -

Für den Pak Choi Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten darin dünsten. Sojasauce

## Tofu Teriyaki mit Pak Choi

und Sesam dazugeben und alles gut durchschwenken.

- 7 -

Pak Choi auf Tellern anrichten und Tofu darauf verteilen.  
Mit Chili, Limette und restlichen Frühlingszwiebeln  
garnieren.