

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Marinierter Tofu

(Sendung 02.04.2011)

Zutaten

- 400 g Tofu
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 5 El Mirin (süßer japanischer Kochwein)
 - 5 El Sojasoße
 - abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 - Pfeffer
 - 3 El Öl
-

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in 3 Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Mirin und Sojasoße verrühren. Zitronenschale und Frühlingszwiebeln untermischen und mit Pfeffer würzen. Den Tofu mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, fest verschließen und 12 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen.
2. Den Tofu abtropfen lassen, die Marinade aufheben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin 8-10 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Die Marinade zugeben und kurz einkochen lassen. Den Tofu in Scheiben schneiden, auf dem Gurken-Zucchini-Salat anrichten und mit der Marinade beträufelt servieren.

Für 2-4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus Marinierzeit)