

Tuesday, June 7. 2011

Marinierter Tofu mit Sesam-Brokkoli

Trotz Grillsaison fällt es mir nicht schwer, weitestgehend fleisch- und wurstfrei zu leben - kein Wunder, bei so einer Vielzahl an tollen Rezepten überall. Wenn man etwas Handfestes braucht, macht ein gut zubereitetes Stück Tofu oder Seitan auch viel her. Und die Variationsmöglichkeiten sind unendlich.

Hat man ein paar marinierte Tofuscheiben nach dem Rezept von Ashley Skabar (gefunden auf ask.com - Dairy Free Cooking) im Backofen, wird sicher auch der eingefleischteste Fleischesser der Nase nach gehen und gucken, was da leckeres bruzzelt und duftet. Auf den Grill legen kann man den marinierten Tofu sicher auch gut.

Marinierter Tofu
(Einlege-Zeit: ca. 4 Stunden)

1 Block fester Tofu
Einmal horizontal durch die Mitte geschnitten und dann noch einmal von oben kreuzförmig - so erhält man 8 dünne Scheiben

Marinade:
ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)
3 EL dunkles (geröstetes) Sesamöl
1 EL Knoblauch, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL brauner Zucker
(optional: 4-5 EL Sesamsamen - aber wir haben auf dem Brokkoli ja schon Sesam)

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen.

Die Tofuscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen, dass sie sich nicht überlappen und die Marinade darüber gießen. Die Form in den Kühlschrank stellen und für ca. 4 Stunden oder über Nacht marinieren. Dabei den Tofu hin und wieder wenden.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Tofu aus der Marinade nehmen und ihn darauf auslegen. Die Scheiben sollten sich nicht berühren. Für 30-40 Minuten backen, bis der Tofu die gewünschte Konsistenz erreicht hat - je länger man ihn backt, desto mehr geht die Feuchtigkeit raus und desto knuspriger und fester wird er.

Der gebackene Tofu kann heiß oder kalt genossen werden. Ich habe vor dem Servieren noch einen Schluck "frische" Sojasauce darüber gegeben.

Sesam-Brokkoli
1 Brokkoli
2-3 TL Tahin (Sesampaste)
3-4 EL Sesamsamen, in einer Pfanne trocken angeröstet
Salz, Pfeffer
nach Geschmack eine Prise Cayennepfeffer
etwas Butter

Den Brokkoli in Röschen teilen und in einem Sieb waschen.
In einem großen Topf Wasser aufkochen und den Brokkoli darin bissfest garen. Lieber ein wenig zu bissfest, als zu weich.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Sesampaste damit verrühren. Den gekochten Brokkoli in die Pfanne

geben und mit der Sesam-Butter-Mischung vermengen, so dass er leicht damit Ã¼berzogen ist. Wenn es zu wenig Paste ist, noch ein wenig mehr dazu geben.

Den Brokkoli mit Salz, Pfeffer und eventuell ein wenig Cayennepfeffer wÃ¼rzen und die gerÃ¶steten Sesamsamen darÃ¼ber streuen.

Der Brokkoli schmeckt Ã¼brigens auch lauwarm und kalt gut und kann so problemlos zum Grillen mitgenommen werden!

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#), [fleischersatz](#), [japan](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 08:18