

# Gebratener Tofu mit Pfannengemüse und Pilzen

## Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 2 Scheiben Natur-Tofu
- 1 TL Honig
- 1 Chilischote
- 2,5 EL gute Sojasoße
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g frische Sojabohnen
- 2 Möhren
- 4 Stängel Stangen-Brokkoli
- alternativ: normaler Brokkoli
- 4 Stangen grüner Spargel
- 1 Stück Blumenkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gerösteter Sesam
- 1 Bund Koriander

Tofu am besten am Vortag marinieren: Abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote hacken und mit Sojasoße und etwas Honig verrühren. Tofu mit der Marinade vermengen. 2-3 Blätter Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise Limettenschale oder Zitronengras) dazugeben, dann alles abdecken und den Tofu mehrere Stunden oder besser über Nacht marinieren.

Sojabohnen aus den Schalen pulen, die restlichen Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden, Ingwer reiben, Knoblauch schälen und in kleine Würfel teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüse - außer Spargel und Sojabohnen - hineingeben und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Für die letzten Minuten die Spargelstücke und Sojabohnen dazugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limettensaft würzen.

Sind die Gemüse bissfest gegart, die marinierten Tofuwürfel und etwas Sojasoßen-Sud in die Pfanne geben und mit dem Gemüse bei mäßiger Hitze kurz braten. Ist die Pfanne zu heiß, kann die Sojasoße bitter werden. Zum Schluss alles mit Sesamkörnern und Korianderblättern bestreuen.

## Zutaten für die Pilze:

- 100 g Shiitake-Pilze
- 100 g andere Pilze
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Sojasoße

Parallel die Pilze in einer zweiten Pfanne braten: Shiitake- und die anderen Pilze (z.B. Braunkappen oder Austernpilze) putzen, größere Exemplare teilen. Bei den Shiitake die Stiele entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten. Dabei mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Zum Schluss etwas Sojasoße dazugeben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)