

Gurkensalat mit geröstetem Tofu

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 große Gurke
- 2 Chilischoten
- alternativ: Peperoni
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1,5 TL Sesamöl
- 0,5 EL Ahornsirup
- 1 TL (möglichst salzarm) Sojasoße
- 1 TL Fischsoße
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer

Gurke waschen, trocknen, dritteln oder vierteln und mit Schale längs in dünne Scheiben schneiden. Gurkenscheiben mit etwas Salz vermengen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Chili- oder Peperonischoten entkernen und in dünne Streifen schneiden oder würfeln. Einige Korianderstiele in feine Stücke schneiden.

Die Gurken und die anderen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Sesamöl, Fischsoße, Sojasoße, Ahornsirup sowie den Schalenabrieb und den Saft der Limette hinzufügen. Alles gut vermengen und etwa 20 Minuten marinieren.

Zutaten für den Tofu:

- 2 Stücke (à 250-300 g) Tofu
- 2 EL (möglichst salzarm) Sojasoße
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Fischsoße
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL helle und dunkle Sesamkörner
- 1 Spritzer Limettensaft
- zum Braten: Pflanzenöl

Tofu etwas abtropfen lassen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und fein würfeln. Die Blätter von den Korianderstielen zupfen. Die Stiele in feine Stücke schneiden. Einige Stiele für die Dekoration beiseitelegen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Scheiben mit Knoblauch 1-2 Minuten anbraten, bis eine leichte Kruste entsteht. Die Hitze reduzieren und Sojasoße, Fischsoße und Ahornsirup hinzufügen. Die Tofu-Scheiben im Sud mehrmals wenden, dann die Pfanne beiseitestellen und den Tofu einige Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die Sesamkörner leicht rösten. Tofu-Scheiben mit Sud und Knoblauch in eine Schüssel geben. Korianderblätter und -stiele und die Sesamkörner zum Tofu geben, alles vermengen und mit Limettensaft und Sesamöl würzen.

Sendetermin: 31.03.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen