

Teriyaki-Tofu mit Karottenstampf und Rotkohlsalat

Zutaten für den Karottenstampf (für 3 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 600 g Karotten
- 70 ml Olivenöl
- 0,8 TL Kurkuma
- 200 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 15 ml Ahornsirup
- 20 g Koriander
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 30 g Pistazienkerne
- 10 g Koriandersamen
- 10 g Kreuzkümmel
- 2 g Chiliflocken
- 50 g griechischer Joghurt

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Limette auspressen und die Zwiebel mit der Hälfte des Limettensaftes sowie Salz mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und fein schneiden. In ein ofenfestes Gefäß geben und mit der Hälfte des Öls, Kurkuma, Wasser, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten rösten. Mit Ahornsirup beträufeln und weitere 5 Minuten im Ofen backen. Die Karotten aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel zerstampfen.

Während die Karotten im Ofen sind, Koriander und Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Frühlingszwiebel mit Pistazienkernen, dem restlichen Öl, Knoblauch und allen weiteren Gewürzen in einen Mixer geben und grob pürieren.

Joghurt mit dem restlichen Limettensaft mischen.

Zutaten für den Salat:

- 150 g frischer Rotkohl
- 5 EL Olivenöl
- 30 g Pistazienkerne
- 2 EL Zucker
- 4 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 10 g Schnittlauch

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Pistazien und Rotkohl in einer Pfanne mit heißem Olivenöl 5 Minuten erhitzen. Mit Zucker würzen und mit Balsamico-Essig ablöschen. 2 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterheben.

Zutaten für den Tofu:

- 300 g Tofu natur
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g frischer Ingwer
- 120 ml Sojasoße
- 60 ml Mirin
- 60 ml Sake
- 2 EL Honig
- 2 EL brauner Zucker
- 50 g Sesam

Tofu in Scheiben schneiden und in Küchenpapier einwickeln. Einen Topf mit Wasser 10 Minuten auf den Tofu stellen, um das Wasser herauszupressen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Sojasoße, Mirin, Sake, Zucker, Honig, Ingwer und Knoblauch in einem Topf vermischen und aufkochen. Bei geringer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Tofu 10 Minuten in der Soße ziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und in einer Pfanne ohne Öl circa 8 Minuten braten. Zwischendurch wenden.

Anrichten:

Karottenstampf auf Teller verteilen und jeweils etwas Pistazien-Pesto und Joghurt darauf geben. Mit den roten Zwiebeln garnieren. Rotkohlsalat und Tofu daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.03.2023

Koch/Köchin: Frederik Turkowski

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