NORI-TOFU-STICKS

Lecker

ZWISCHENSCHRITTE

ZUBEREITUNG

Tofu parallel zur kurzen Seite des Blocks in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Noriblättern Streifen schneiden, die zwei Drittel so breit sind, wie die Tofuscheiben lang. Noristreifen in der Mitte quer halbieren. Es werden nur so viele Streifen benötigt, wie Tofuscheiben geschnitten wurden. In einer kleinen Schüssel Reismehl mit 1,5 EL Wasser glattrühren. Chilischote halbieren, Stiel sowie Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, längs halbieren, erst in Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. In einer weiteren kleinen Schüssel Sojasauce, Zucker und 1 EL Wasser verrühren. Wurzeln der Frühlingszwiebel entfernen und die Zwiebel schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Limette halbieren.

In der Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin die Tofuscheiben rundherum knusprig anbraten. Danach auf ein Küchenpapier legen und abkühlen lassen. Einen Streifen Noriblatt mit etwas Reismehlpaste bestreichen und die Tofuscheibe damit umwickeln. Das Blatt dabei mittig anlegen, sodass ein wenig Tofu zu beiden Seiten übersteht.

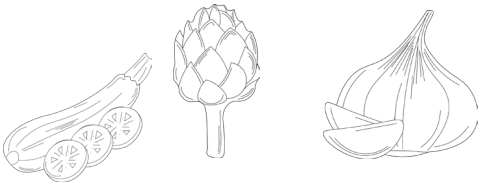
In der vorher genutzten Pfanne 5 EL Pflanzenöl erhitzen. Chili, Knoblauch sowie Ingwer hineingeben und 3 Minuten anbraten, sodass das Öl aromatisiert wird und die Streifen knusprig. Dann die Aromaten aus dem Öl nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Nun die Tofuscheiben in die Pfanne geben, kurz rundherum anbraten, dann die Sojasaucen-Mischung hineingießen, einkochen lassen und dabei die Tofuscheiben darin wenden.

Zum Servieren die Nori-Tofu-Sticks auf Teller geben, mit Sesamsaat und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Limettensaft beträufeln. Dazu passt Jasminreis oder ein asiatischer Salat.

ZUTATEN

400 g fester Naturtofu
2 Noriblätter
2 + 5 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL Reismehl
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer, daumendick
2 EL Dunkle Sojasauce
1 EL Rohrzucker

Außerdem:
1 EL Sesamsaat, geröstet
1 Frühlingszwiebel
1 Limette



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroße Pfanne, Küchenzange, 2 kleine Schüsseln, Backpinsel