KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

ZOODLES MIT TERIYAKI-TOFU

Für 4 Personen

ZUTATEN

Teriyaki-Soße:
150 ml Sojasoße
150 ml Reiswein
150 ml trockener Sherry
5 EL brauner Zucker
20 g fein geriebener Ingwer
2 gepresste Knoblauchzehen

Tofu:
400 g Bio-Tofu
2 EL Sesamöl

Zoodles:
2 Zucchini (ca. 500 g)
2 EL Sesamöl
2 fein gehackte Lauchzwiebeln
2 EL fein gehackte Koriander-blättchen
1 EL fein gehackter Thai-Basilikum
2 EL gerösteter Sesam
1 gehackte, rote Chilischote

ZUBEREITUNG

Für die Soße alle Zutaten in einem Topf zu einem Sirup einkochen.

Den Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und am besten über Nacht in etwas Teriyaki-Soße marinieren. Bei Zeitmangel kann man den Tofu auch sehr gut in einem Vakuumbeutel einschweißen und blitzmarinieren.

Für die Zoodles die Zucchini waschen und mit einem Spiral-schneider in feine Spaghetti schneiden. Auf ein Backblech legen und ca. 8 Minuten bei 100 °C dämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Die marinierten Tofustücke vorsichtig mit etwas Sesamöl auf dem Teppanyaki oder in einer Pfanne auf Stufe 6 in etwa 4 Minuten anbraten.

Zum Servieren die gegarten Zoodles portionsweise zusammendrehen. Tofuspalten darauf verteilen und mit Teriyaki-Soße beträufeln. Mit Lauchzwiebeln, Kräutern, Sesam und Chili bestreuen.

Nach Belieben kann Basmatireis (20 Minuten bei 100 °C dämpfen) dazu gereicht werden.

REZEPT VON KOCHBUCHAUTORIN CHRISTINA RICHON