# Marinierter Tofu mit Gemüse aus dem Wok



## Zutaten (4 Personen)

» 250g Tofu
» 8 EL Sojasoße
» 3 EL Sesamöl
» 2 EL Sesam
» 1 EL Sambal Oelek
» 5 EL Asiasoße süß-sauer
» 3 EL Instant-Gemüse-Brühe
» 75g Mehl
» 75g Stärke
» 1 TL Backpulver
» 200ml Mineralwasser
» 1 EL Milch
» 1kg Frittierfett
» 350g Porree
» 1 rote Paprika
» 1 Zwiebel(n)
» 1 EL Öl
» 100g Mungbohnensprossen
» 3-4 Stiele Petersilie

## Bewertung

**Beschaffung**
guten Supermarkt

**Kosten**
11-15€

**Zubereitungszeit**
31-60min

## Zubereitung

1. Tofu in ca. 6 Scheiben schneiden und diagonal halbieren. 5EL Sojasoße mit Sesamöl verrühren, über den Tofu gießen und ca. 30min marinieren.

2. Sesam goldbraun rösten und mit restlicher Sojasoße, Sambal Oelek, Asiasoße und Brühe glatt rühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Mineralwasser und Milch zufügen und ebenfalls glatt rühren. Kalt stellen.

3. Frittierfett auf ca. 180°C erhitzen. Porree in ca. 1cm dicke Ringe, Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel in Spalten schneiden. Öl in einem Wok oder in der Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse und Sprossen darin ca. 5min braten. Petersilienblätter von den Stielen zupfen.

4. Je ein Petersilienblatt auf jeweils eine Tofuscheibe geben, mit Mehl bestäuben und durch den Teig ziehen. Im heißen Fett goldbraun backen. Abtropfen lassen. Soße unter das Gemüse geben. Mit Tofuscheiben auf Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 330kcal/E11g/F14g/KH41g pro Portion

angelegt am: 07.12.2004 Rezept-Nr: 1348
Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke