

Teriyaki-Tofu-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Tofupfanne:

200 g fester Tofu, abgetropft	150 g asiatische Eiernudeln	1 rote Paprika
150 g Babymaiskolben	200 g Choi Sum	3 EL Olivenöl

Salz

Für die Sauce:

1 EL Teriyakisauce	3 EL Tamari	3 EL Reiswein
3 EL klarer Honig	1 EL Speisestärke	1 Ingwerwurzel, 3 cm
2 Zehen Knoblauch	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben, aufkochen und vier Minuten garen, bis sie bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Küchenpapier trockentupfen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Tofu darin drei Minuten braten, bis er von der Unterseite goldbraun ist. Den Tofu wenden und weitere zwei bis drei Minuten braten. Anschließend auf einen Teller geben. Für die Sauce Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Anschließend die Teriyakisauce, das Tamari, den Reiswein, den Honig, die Stärke, den Ingwer und den Knoblauch in ein Schraubglas geben und schütteln, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. 250 Milliliter Wasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Maiskolben schräg in Scheiben schneiden und den Choi Sum in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Wok erhitzen. Die Paprika und den Mais zugeben und drei Minuten unter Rühren anbraten. Den Choi Sum dazugeben. Die Sauce hineingießen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie kocht und andickt. Die Nudeln und den Tofu zugeben und zwei Minuten durchrühren, bis alles heiß ist. Die Teriyaki-Tofu-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Kellner am 18. Dezember 2014