

Kokos-Reis mit Sticky Tofu, Sesam-Brokkoli, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Basmati 150 ml Kokosnussmilch Salz

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli 3 EL Erdnussöl 2 TL Sesamöl
3 EL helle Sesamsaat Salz

Für den Tofu:

200 g fester Tofu 1 Schalotte 3 Knoblauchzehen
10 g Ingwer 1 Limette 3 EL Agavendicksaft
3 EL Sojasauce 2 EL Sesamöl 2 TL Chiliflocken
40 g Speisestärke Öl

Für den Dip:

200 g geschälte Erdnüsse 20 ml Erdnussöl 1 TL Sriracha-Sauce
5 g Zucker 5-10 g Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für den Reis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis mit 150 ml Wasser, Kokosmilch und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist und dann zur Seite stellen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und mit Sesam-und Erdnussöl beträufeln. Brokkoli auf einem Backblech verteilen und für 10-15 Minuten im Ofen backen. Sesam in einer Pfanne anrösten. Brokkoli aus dem Ofen holen und mit Sesam bestreuen.

Für den Tofu:

Tofu in einem Küchentuch einwickeln bis der Tofu sich trocken anfühlt.

Anschließend in kleine Würfel schneiden und in der Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldbraun anbraten.

Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Schalotte abziehen und würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Schalotte, Sesamöl, Sojasauce und Agavendicksaft miteinander vermengen. Tofuwürfel aus der Pfanne nehmen und Sauce zum leichten reduzieren in die Pfanne geben. Nach ca. 3-4 Minuten die Tofuwürfel wieder dazugeben, so dass die Tofuwürfel komplett mit der Marinade umgeben sind.

Für den Dip:

Erdnüsse in einer Pfanne rösten bis sie duften. Anschließend zusammen mit dem Öl, Salz und Zucker in einen Mixer geben und mixen. Mit der Sriracha-Sauce vermengen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, falls der Dip zu fest ist.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Gericht auf Teller anrichten und mit dem Erdnuss-Dip und Koriander garniert servieren.

Tandiss Rezazadeh am 16. Februar 2022