

Glasiertes Tofus-Seak mit Gurken-Salat

Für 2 Portionen:

2 Tofu	4 Schaschlikspieße	2 Prise Würzmix
2 EL Bratöl	0,5 Gurke	2 EL Weißweinessig
3 - 4 EL Sojasauce	1 TL Zucker	1 EL Bratöl mit Butter
1 TL Sesamöl	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Hensslers Pfeffermix
1 EL Butter	5 EL Teriyaki-Sauce vegan	1 Frühlingszwiebel
1 rote Peperoni	1 EL Crispy Chili-Öl	

2 Schaschlikspieße parallel zueinander mittig durch den Tofu stechen.

Anschließend den Tofu beidseitig kreuzweise bis auf die Spieße einschneiden (siehe Video). Mit dem zweiten Tofu ebenso verfahren. Die beiden Tofus von beiden Seiten großzügig mit Würzmix einreiben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Tofus darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke mit Weißweinessig, 1 TL Sojasauce, Zucker, Bratöl mit Butter, Würzöl Sesam, Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken und gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und ziehen lassen. Die Außenkanten von beiden Tofus kurz anbraten. Butter dazugeben und anschließend mit übriger Sojasauce, Teriyaki Sauce und 100 ml Wasser ablöschen. Tofus immer wieder mit dem Sud beträufeln und darin wenden.

Sud bei hoher Hitze einkochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Währenddessen Frühlingszwiebel und Peperoni in feine Ringe schneiden.

Kurz bevor der Sud fertig eingekocht ist, beides zu Tofu und Sud in die Pfanne geben. Die beiden Tofus mehrmals im Sud wenden und so großzügig wie möglich, mit dem Sud bedecken.

Gurkensalat auf zwei Teller geben und die Tofusteaks darauf anrichten.

Tofusteaks nach Bedarf mit Crispy Chili-Öl beträufeln.

Schaschlikspieße vorm Verzehr aus dem Tofu entfernen.

Steffen Hanssler am 12. September 2024