

Tofu wie Hühnchen

Hier ein Tipp für die Verwendung von Naturtofu. So verarbeitet bekommt er eine Konsistenz, vergleichbar mit Hühnchen. Wichtigste Zutat ist hier G e d u l d !

Zutaten:

250 g Naturtofu
1 TL Curry
1 Aprikose
1 Knoblauchzehe
1 TL Reissirup
3 EL Sesamöl
Salz



Zubereitung:

1. Naturtofu aus der Packung nehmen und fest trockentupfen.
2. Nun mit sanftem Druck unregelmäßige mundgerechte Stücke abbrechen.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu darin kurz auf höchster Stufe scharf anbraten.
4. WICHTIG: nach 2 Min. die Hitze auf die Hälfte reduzieren und unter gelegentlichem Rühren gaaanz langsam 20 Min brutzeln lassen.
5. Währenddessen salzen und mit Curry würzen. Gegen Ende dann geriebenen Knoblauch, Aprikosenstücke und Reissirup zugeben.
6. Passend zu Reis, asiatischem Gemüse und Chilisaucе.

Guten Appetit!