



TOFU SÜß-SAUER MIT REIS

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30MIN

GESAMZEIT: 45MIN

ZUTATEN

- 400 g Tofu
- 2 EL Speisestärke
- 2 Paprikaschoten
- 150 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Reis
- 375 ml Wasser
- 0,5 TL Sojasauce
- Sesamöl zum Braten
- Sesam
- Cashewnüsse
- Salz
- Pfeffer
- Für die Soße:**
- 100 ml Apfelessig
- 4 EL Orangensaft
- 50 g brauner Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce
- 15 g Ingwer
- 1 TL Chiliflocken
- 1,5 EL Wasser
- 1,5 EL Speisestärke



ANLEITUNG

1. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden, in Speisestärke wälzen und zur Seite stellen.
2. Paprika, Zucchini, Zwiebel und Frühlingszwiebeln schneiden; Reis abspülen und mit 375 ml Wasser sowie etwas Salz ca. 15 Minuten garen.
3. Tofu in heißem Sesamöl rundum ca. 5 Minuten anbraten, mit Sojasauce würzen, kurz weiterbraten und aus der Pfanne nehmen.
4. Zwiebeln glasig anschwitzen, dann Paprika und Zucchini hinzufügen, würzen und ca. 8–10 Minuten anbraten.
5. Cashewkerne fettfrei rösten und hacken; Soße aus Essig, Orangensaft, Zucker, Tomatenmark, Sojasauce, Ingwer und Chiliflocken anrühren, Stärke-Wasser-Mix zugeben.
6. Tofu und Soße zum Gemüse geben, kurz einköcheln lassen, abschmecken und mit Reis, Frühlingszwiebeln, Sesam und Cashews servieren.



TOFU AIGRE-DOUX AVEC RIZ

PORTIONS: 4

TEMPS DE CUISSON: 30MIN

TEMPS TOTAL: 45MIN

INGRÉDIENTS

- 400 g tofu
- 2 c. à s. féculé de maïs
- 2 poivrons
- 150 g courgette
- 2 oignons
- 2 oignons verts
- 250 g riz
- 375 ml eau
- 0,5 c. à c. sauce soja
- Huile de sésame (pour cuisson)
- Graines de sésame
- Noix de cajou
- Sel
- Poivre

Pour la sauce :

- 100 ml vinaigre de pomme
- 4 c. à s. jus d'orange
- 50 g sucre brun
- 2 c. à s. concentré de tomate
- 2 c. à c. sauce soja
- 15 g gingembre
- 1 c. à c. flocons de piment
- 1,5 c. à s. eau
- 1,5 c. à s. féculé de maïs



INSTRUCTIONS

1. Sécher le tofu avec du papier absorbant, le couper en dés, l'enrober de féculé de maïs et réserver.
2. Couper les poivrons, la courgette, l'oignon et les oignons verts; rincer le riz, le cuire avec 375 ml d'eau salée pendant environ 15 minutes.
3. Faire revenir le tofu dans de l'huile de sésame chaude pendant environ 5 minutes, l'assaisonner avec de la sauce soja, continuer à faire dorer brièvement, puis retirer de la poêle.
4. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter les poivrons et la courgette, assaisonner et cuire environ 8-10 minutes.
5. Faire griller les noix de cajou à sec et les hacher; mélanger le vinaigre, le jus d'orange, le sucre, le concentré de tomate, la sauce soja, le gingembre et les flocons de piment pour la sauce, puis ajouter le mélange d'eau et de féculé.
6. Ajouter le tofu et la sauce aux légumes, laisser épaissir quelques instants, ajuster l'assaisonnement et servir avec le riz, les oignons verts, les graines de sésame et les noix de cajou.