Gekochter Spargel mit mariniertem Tofu

Leicht und gesund, auch für die vegetarische Küche empfehlenswert: Rezept für gekochten Spargel mit mariniertem Tofu.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

500 g	Spargel (grünen)
500 g	Tofu
500 ml	Öl (zum Frittieren)
3 EL	Sojaöl
4 Stk.	Schalotten
4 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Paprikaschoten
4 TL	Sambal Oelek
2 TL	Sojasauce
2 TL	Korianderpulver
1 TL	Essigessenz
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Für den gekochten Spargel mit mariniertem Tofu zuerst das Öl in einen Topf geben und auf zirka 170 Grad erhitzen. Den Tofu in Würfel mit 1 Zentimeter Kantenlange schneiden und im heißen Öl einige Minuten frittieren, bis er goldbraun wird. Nicht zu viele Würfel auf einmal hineingeben, sonst kühlt das Öl zu stark ab. Nach dem Frittieren den Tofu auf Küchenpapier zum Abtropfen setzen.

2. In der Zwischenzeit Knoblauch und Schalotten pellen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, trocknen, halbieren, putzen und in schmale Streifen schneiden. Den grünen Spargel waschen, im unteren Bereich bei Bedarf schälen, holzige Enden entfernen.

3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Knoblauch- und Schalottenwürfel im Öl anrösten, Paprikastreifen untermischen. Mit Essigessenz, Korianderpulver, Sojasauce und Sambal Oelek würzen, gut umrühren, 5 Minuten lang dünsten lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser und etwas Zucker aufsetzen.

4. Nun die Tofuwürfel mit in die Pfanne rühren und noch etwa 10 Minuten lang dünsten lassen. Sobald das Wasser im Topf kocht, den Spargel hineingeben. Je nach Größe 8 bis 10 Minuten lang bissfest kochen lassen. Anschließend mit einem Sieb herausheben und abtropfen lassen.

5. Den Pfanneninhalt zum Schluss mit Zucker und Salz abschmecken, vom Herd nehmen. Den Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Tofuwürfel und das Gemüse darüber drapieren und servieren.

Tipp

Reis passt sehr gut als Beilage zum gekochten Spargel mit mariniertem Tofu. Vor dem Servieren kann man noch gehackte Kräuter nach Wahl über das Gericht streuen.