

Sesam-Tofu-Würfel

Knusprige Sesam-Tofu-Würfel passen sehr gut zu Salat oder Reis. Mit dem tollen Rezept gehen diese relativ schnell und schmecken einfach klasse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Foto: John

Zutaten

400 g	Tofu
2 EL	Pflanzenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Tahin
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Apfelessig
2 TL	Sesam
0.5 TL	Ingwerpulver
0.5 TL	Paprikapulver

Zubereitung

1. Für leckere Sesam-Tofu-Würfel zuerst den Backofen auf 240°C vorheizen. Danach den Tofu auf einem Brett in quadratische Würfel schneiden. Diese nicht zu groß werden lassen, zwischen 1,5 und 2 cm Seitenlänge wäre optimal. In einer feuerfesten Form diese Würfel mit dem Pflanzenöl mischen.
2. Besonders wichtig ist hier, dass der Boden der Backform gut eingefettet ist. Die Würfel nun

ordentlich mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Das Ganze auf der mittleren Schiene im Backofen 12 Minuten lang ausbacken lassen. Nach dieser Zeit die Form aus dem Backofen holen, die Würfel einmal wenden und gut durchmischen und abermals 10 Minuten backen.
4. Aus Tahin, Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Apfelessig, Ingwerpulver, geschältem Sesam und Paprikapulver eine Sauce zusammenrühren.
5. Nach der erneuten Backzeit die Form abermals aus dem Ofen nehmen, die Sauce über die Würfel gießen, vermischen und noch mal auf die oberste Schiene stellen. Nun für 6 – 8 Minuten ausbacken, die Würfel alle wenden und noch mal für die gleiche Zeit in den Ofen stellen.

Tipp

Die noch warmen Sesam-Tofu-Würfel passen auch sehr gut zu selbst gemachtem Kartoffelpüree oder Nudeln mit Pesto. Kalt kann man sehr gut Salate damit garnieren.