

# Tofu mariniert

Der Tofu muss nicht fade und leer schmecken. In eine kräftige Gewürzmischung mariniert erhält das Soja Gericht eine würzige Geschmacksnote.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 60 min

**Gesamtzeit:** 1,2 h



## Zutaten

70 ml	Sojasauce
1 EL	Reisessig
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a> (fein gehackt)
2 TL	<a href="#">Pfeffer</a> (frisch gemahlen)
1 TL	<a href="#">Salz</a>
1 EL	Paprikapulver
1 TL	Cayennepfeffer
0.5 TL	Thymian (getrocknet)
0.5 TL	Oregano (getrocknet)

## Zubereitung

1. Bevor man den **Tofu mariniert** sollte man das Wasser auspressen. Dafür den Tofu in mehrere Lagen Küchenpapier wickeln und auf einen Teller legen. Mit einem schweren Kochtopf beschweren. Nach 10 Minuten wird der Wasseranteil wesentlich geringer sein.
2. Für die Marinade alle Zutaten vermengen. Den in Scheiben geschnittenen Tofu zirka 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.
3. Eine Pfanne erhitzen und von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

## Tipp

Der Tofu mariniert lässt sich auch sehr gut auf den Grill zubereiten.

