

Grünes, knuspriges Tofu - Curry auf Wokgemüse

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Fleischlos, gesund, herzhaft und lecker, für jeden Tag, einfach und schnell

Zutaten

- 600 g Naturtofu in 2 cm großen Würfeln
- Etwas Sesamöl
- Für die Marinade des Tofu:
 - Saft von 2 Limetten
 - Abrieb von 1 Limette
 - 2 El Honig
 - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
 - Salz, Pfeffer und gemahlener Chili
 - 2 El Olivenöl
- Für die Panade:
 - 50 g Sesamsaat
 - 2 - 3 Eiweiß
 - 1 El Wasser
- Für das Wokgemüse:
 - 1 Bund Frühlingslauch in Scheiben
 - 250 g Zuckerschoten in Streifen
 - 1 kleine, grüne Paprikaschote in Streifen
 - 1 kleine, rote Paprikaschote in Streifen
 - 1 Knolle Broccoli in Scheiben geschnitten
 - 100 g frische, weiße Champignons, geviertelt
 - 1 Knoblauchzwiebel in kleinen Würfeln
 - 2 - 3 Tl grüne Currypaste nach eigenem Geschmack
 - (Aus dem Asia Shop)
 - 400 ml ungesüßte Cocosmilch
 - Etwas Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade::

Schritt2

Zunächst den Honig, das Sesamöl, Limettensaft und Abrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer und geriebenen Chili aus der Mühle zu einer kräftigen Marinade verrühren .Die Tofuwürfel darin 2 - 3 Stunden marinieren, danach auf Küchenkrepp legen.

Schritt3

2 - 3 Eiweiß mit einem El Wasser „verklappern..Die Tofuwürfel in Mehl wälzen, durch das Eiweiß ziehen und mit der Sesamsaat panieren, etwas andrücken. Kurz vor dem Servieren in Öl knusprig heraus braten.

Schritt4

Das Wokgemüse:

Schritt5

Zunächst nach Garpunkt, die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch in Sesamöl glasig anschwitzen.

Schritt6

Erst dann das restliche Gemüse dazu geben, 3 - 4 min. leise „schwitzen“ lassen.

Schritt7

Die Currypaste verrühren und mit der Cocosmilch aufgießen, weitere 2 - 3 min. leise garen lassen, „bissfest“ halten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die knusprigen Tofuwürfel auf dem Wokgemüse zu Tisch geben und trockenen Reis dazu servieren.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** einfach und schnell, fleischlos, wokgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruenes-knuspriges-tofu-curry-auf-wokgemuese/>