

Tofu Ragout mit Gemüse und Erdnüssen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3 - 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '3 - 4', 'yield' : " " });
```

Tofu ist vor allem aus der asiatischen Küche bekannt und wird aus Sojabohnen hergestellt. Genauer betrachtet handelt es sich um Sojaweiß, das bei der Gerinnung von Sojamilch entsteht. Dieses Eiweiß wird anschließend in Blöcke gepresst und zum Verkauf angeboten. In der Küche wird oftmals auf Seidentofu zurückgegriffen. Anders als bei herkömmlichen Tofu-Blöcken wird hierbei das Eiweiß nicht erneut gepresst und so entsteht eine besonders weiche Variante mit einer ähnlichen Konsistenz wie Pudding.

Die kalorienarme Eiweißquelle ist in der Regel geschmacksneutral, doch durch würzige Marinaden gewinnt Tofu an Aroma. Gerade Vegetarier greifen oftmals auf ihn zurück und häufig findet man ihn als Grundzutat für Fleischersatz-Produkte. Ganz gleich ob gekocht, gegrillt, gebacken oder als Salat- oder Suppeneinlage: die Vielzahl an Möglichkeiten ist unersättlich.

Dieses Tofu Ragout ist eine von vielen vegetarischen Möglichkeiten. Mit einer würzigen, asiatisch angehauchten Soße gewinnt das Sojaweiß an Geschmack

Die Erdnüsse sorgen für das gewisse Extra und runden den Geschmack und die gesamte Konsistenz perfekt ab.

Zutaten

- 250 Gramm geräucherter Tofu
- 150 ml ungesüßte Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 Gramm Steinchampignons, gesäubert, evtl. halbiert
- 100 Gramm Kirschtomaten, evtl. halbiert
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL gesalzene Erdnüsse, grob gehackt
- 3 EL Soja Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl

Tofu finden Sie in der Regel in jedem Asia-Shop. Falls keiner in der Nähe sein sollte, können Sie ihn auch online erwerben.

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Tofu würfeln und mit Soja Sauce und Sesamöl marinieren. 15 min. durchziehen lassen.

Schritt2

In einer großen Stielpfanne die Würfel mit 1 EL heißem Olivenöl scharf anbraten und Farbe nehmen lassen. Anschließend herausnehmen und warm halten.

Schritt3

In die gleiche Pfanne etwas Sesamöl nachgießen und die Champignons scharf anbraten. Etwas zeitversetzt die Zwiebeln zufügen und mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Danach die Erdnussbutter verrühren. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke binden.

Schritt4

Die Tofuwürfel und die Tomaten dazu geben und nachschmecken. Mit den Erdnüssen und der Petersilie garnieren und servieren.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tofu-ragout-gemuese-erdnuessen/>