

# Herzhaft scharfe Tofupfanne

Schnell „zusammengeworfen“ –  
lecker, nahrhaft und gesund.



Portionen:

4

Zubereitungszeit

20 min.

Gesamtzeit

35 min.

## Zutaten

### GRUNDREZEPT:

- 2 Packungen Räucher-Tofu
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll rote Weintrauben
- 1 Handvoll Erdnüsse
- 1 Glas Shiitakepilze
- 2 EL Jalapenos oder Peperoni in Stücken
- 1 Stück geriebener Ingwer
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Schuss Hot Chili Sauce
- frischer Koriander
- Chiasamen
- Sesamsaat
- Sesamöl
- gehackte Pistazienkerne

### FÜR DIE TOFU-MARINADE:

- 2 Knoblauchzehen (mind.)
- Aceto Balsamico
- Sojasauce
- Olivenöl
- Pfeffer
- 1 halbe kleingehackte Chili oder Chiliflocken

>> Am besten natürlich alles in Bio-Qualität

## Zubereitung

### STEP 1 – Der Tofu

Zunächst schneidet Ihr den Räucher-Tofu in möglichst kleine Würfelchen und bereitet die Marinade vor. Diese besteht aus 2 – 3 Esslöffeln Olivenöl, einem guten Schuss Aceto Balsamico, einem ebenso guten Schuss Sojasauce, den klein geschnittenen oder zerdrückten Knoblauchzehen, den klein geschnittenen Chili (oder den Flocken) und etwas Pfeffer. Verrührt das Ganze in einer Schüssel, gebt den Tofu dazu rührt ihn gut um. So kann das erst einmal ziehen, wobei Ihr natürlich ab und an alles noch einmal umrühren könnt.

### STEP 2 – Das Schnibbeln

Die Möhren werden gewaschen, geputzt und in schön dünne Scheiben geschnitten. Das gleiche passiert durch Eure Hand mit dem Stangensellerie, wobei Ihr hier die Stücke ruhig grober und dicker schneiden könnt. Je nachdem, wie Ihr es lieber mögt. Ebenso verfährt Ihr mit Spitzpaprika, wobei Ihr natürlich noch die Kerne entfernt werden. Die rote Zwiebel schneidet Ihr bitte in möglichst Scheiben, die Trauben hingegen werden nach dem Waschen lediglich halbiert. Nun noch die Jalapenos oder Peperoni in dünne Stücke schneiden und den Ingwer fein reiben. Wenn Ihr nun noch die Shiitake-Pilze aus dem Glas abgießt und einmal durchspült, kann das „Zusammenwerfen“ losgehen.

### STEP 3 – Das Zusammenwerfen

Erhitzt nun einen Schuss Erdnussöl in einer – wenn möglich beschichtete – Pfanne oder einem Wok und wartet, bis das Öl um den in die Pfanne gestellten Holzflössel Blasen wirft. Dann ist es heiß genug. Zunächst gebt Ihr die roten Zwiebeln in die Pfanne und schwenkt sie ein wenig hin und her. Es folgen mit einem Schlag Möhren, Paprika, Stangensellerie und Peperoni. Nach ein, zwei Minuten gebt Ihr Erdnüsse, Weintraubenhälften und den geriebenen Ingwer dazu und schaltet die Hitze ein klein wenig runter. Unter „ab und anigem“ Rühren kann das alles nun so ca. 10 Minuten vor sich hin garen.

### STEP 4 – Alles rein da

Nun rührt Ihr die eingelegten Sojawürfelchen in der Pfanne unter und schmeckt das Ganze mit einem Schuss Hot Chili Sauce und eventuell noch einmal mit etwas Sojasauce und Pfeffer ab. Nach 2 Minuten löscht Ihr die Pfanne mit einem guten Schuss Weißwein ab und rührt alles so lange weiter, bis alles eine etwas dickflüssige Konsistenz hat.

### STEP 5 – Fertig

Das war es schon. Drapiert eine Portion auf einem schönen Steinguteller (oder auf sonstwas), gebt eine Prise Chiasamen, eine Prise Sesamsaat (wenn Ihr mögt, zuvor angeröstet), die gehackten Pistazienkerne und ein wenig Koriander über alles und – zack – ist es servierfertig. Ach so, und Vegetarier dürfen dann, wenn sie mögen, noch etwas Parmesan drüber bröseln.