

Gedämpfter Tofu mit „Weißem Urwaldpfeffer“

Vegetarisch



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Gedämpfter Tofu im Mangoldblatt

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 50 Min. / Garzeit: 25 Min. / Ziehzeit: 12 Std.)
3 EL Tahin gesalzen, 2 TL „Good Old Mild Curry“,
1 TL „Weißer Urwaldpfeffer“ aus der Mühle,
50 ml Shoyu (Sojasauce aus Sojabohnen und Weizen),
1 EL Asia-Bratöl (2/3 Sonnenblumenöl, 1/3 geröstetes
Sesamöl) 1 EL Ingwer fein gerieben,
500 g Tofu natur (fest), 2 Köpfe bunter Mangold,
125 g Basmatireis, 1 Stange Lauch in feine Stückchen
geschnitten, 20 g Erdnüsse gehackt und gesalzen,
„Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle,
Bambusdämpfer

Tahin, Curry, Pfeffer, Sojasauce, Bratöl und Ingwer verrühren. Tofu in 8 gleich große Würfel schneiden und in der Marinade 12 Stunden ziehen lassen, zwischendurch wenden. Die Mangoldblätter vom Strunk entfernen und kurz in Salzwasser blanchieren. Strünke klein würfeln und beiseite legen. Jeden Tofuwürfel in ein Mangoldblatt einwickeln und in den Bambus-Dampfeinsatz legen. Reis mit kaltem Wasser waschen. Dann mit 185 ml Wasser, etwas Steinsalz, Lauch und Mangoldwürfeln in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Min. quellen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Bambuskorb daraufsetzen und die Tofutaschen 5 Min. dämpfen. Mit Reis anrichten und nach Geschmack mit Erdnüssen bestreuen.

