

# Knuspriger koreanischer Tofu

**Schwierigkeitsgrad** medium **Arbeitszeit** 40 Min

**Gesamtzeit** 1 Std. 20 Min **Portionen** 4

<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r447427>



<b>Tofu-Panade</b>	<b>Sauce</b>	<b>Reis und Brokkoli</b>	<b>Tofu</b>
100 g Mandeldrink	5 Knoblauchzehen	Wasser	Öl zum Frittieren
80 g Speisestärke	10 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben	1 ½ TL Salz	400 g Tofu, fest, in Würfeln (2 cm), für 30 Minuten gepresst (siehe Tipp)
50 g Mehl	60 g brauner Zucker	300 g Langkornreis (parboiled)	Sesam zum Garnieren
1 TL Knoblauch, gemahlen	60 g Agavendicksaft	350 g Brokkoliröschen	2 Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen (5 mm)
1 TL Salz	60 g Reisessig	Salz zum Würzen	
¼ TL Pfeffer	30 - 50 g Gochujang (koreanische Chilipaste), nach Geschmack		
	30 g Ketchup		
	20 g Sesamöl		
	20 g dunkle Sojasauce		

## Zubereitung

1. Reis, Salz und Wasser in einen Topf geben und garkochen
2. Brokkoli, Salz und Wasser in einen Topf geben und garkochen
3. Mandeldrink in einer flachen Schüssel bereitstellen.
4. Speisestärke, Mehl, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen
5. Knoblauch und Ingwer zerkleinern und bereitstellen.
6. Knoblauch in Topf geben und auf langsam kochen für 1-2 Minuten.
7. Zucker, Reisessig, Agavendicksaft, Gochujang, Ketchup, Sesamöl und Sojasauce zugeben und 5 Minuten erhitzen
8. Ingwer hinzugeben und für weiter 10 Minuten bei niedriger Hitze kochen.
9. In einem großen Topf auf dem Herd Öl auf 190°C erhitzen (siehe Tipp). In dieser Zeit Tofustücke erst in der Mehlmischung, dann in dem Mandeldrink und erneut in der Mehlmischung panieren
10. Tofu 4-5 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Tofu zu der Sauce geben, gut vermischen, mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren und zusammen mit Reis und Brokkoli servieren.

## Tipps & Tricks

Tofu pressen: 2-3 Blätter Küchenrolle auf ein Backblech legen, Tofu daraufgeben, erneut 2-3 Blätter Küchenrolle daraufgeben und ein weiteres Backblech daraufsetzen. Darauf 2-3 schwere Bücher legen und Tofu 30 Minuten pressen. Gib so viel Öl in die Pfanne, dass der Boden etwa 3 cm bedeckt ist. Das Öl ist heiß genug, wenn du den Stiel eines Holzlöffels in das Fett tauchst und sich am Stiel Bläschen bilden