

KNUSPRIGER TOFU MIT ERDNUSS-SOJA-DRESSING



Tofu ist eine gute Alternative zu Fleisch und Fisch und eine **gesunde Eiweißquelle**.

Er enthält zwischen 12 und 19 Prozent Eiweiß mit hoher **biologischer Wertigkeit**, d.h. die Aminosäuren lassen sich gut vom Körper aufnehmen und verwerten.

Der knusprige **Tofu** lässt sich beliebig variieren, zum Beispiel wie hier mit Süßkartoffeln aus dem Ofen und Rucola-Salat.

Besonders lecker dazu ist das **Erdnuß-Soja-Dressing!**

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 200 g (Natur-)Tofu
- 15 ml Sojasauce
- 8 ml Sesamöl
- 8 ml Ahornsirup
- 2 EL (Mais-)Stärke

für das Dressing:

- 20 g Erdnussbutter
- 15 ml Sojasauce
- 15 ml Limettensaft
- 15 ml Ahornsirup, 8 ml Sesamöl
- etwas Chilipulver

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad vorheizen
- die Flüssigkeit aus dem Tofu so gut wie möglich herauspressen
- Tofu in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
- Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und Chili dazu geben und umrühren
- Stärke dazugeben und gut verteilen (evtl. die Schüssel schütteln)
- die Tofuwürfel auf das Backblech (Backpapier) legen und 15 Min. knusprig backen
- für das **Dressing** die Erdnussbutter, die Sojasauce, den Limettensaft, Ahornsirup und das Chilipulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren
- dann die Tofuwürfel in eine heiße Pfanne füllen (ohne Öl) und mit der Sauce verrühren, bis der Tofu die Sauce vollständig aufgesogen hat

Tipp:

- optional lassen sich die Tofuwürfel auch direkt in der Pfanne anbraten, ohne sie vorher im Ofen zu backen



KNUSPRIGER TOFU MIT ERDNUSS-SOJA-DRESSING



Good to know

Tofu ist eine **gesunde pflanzliche Eiweißquelle** und somit eine gute Alternative zu Fisch und Fleisch, auch wenn man nicht unbedingt jeden Tag Sojaprodukte essen sollte. **Tofu** ist kalorienarm und enthält u.a. **Magnesium, Eisen** und **Calcium**.

Naturtofu an sich hat zwar nicht viel Eigengeschmack, aber mit dieser asiatischen Marinade schmeckt er sehr lecker!

Der **Hokkaido-Kürbis** enthält einen hohen Anteil an **Vitamin C** und an **B-Vitaminen**, so dass er unsere Abwehrkräfte unterstützen kann. Die enthaltenen **Anti-Oxidantien** wirken zudem gut gegen chronische Entzündungen und können das Herz unterstützen. Der Kürbis ist dabei **kalorienarm** und **ballaststoffreich**.

In diesem Rezept habe ich einfach die **Kürbisspalten** mit Olivenöl, Salz und Pfeffer gemischt und im vorgeheizten Backofen (bei ca. 200 Grad) für ca. 25 Minuten gebacken. Gerne streue ich dazu noch **Feta-Käse** und **Rosmarin** über die Kürbisspalten.

Rucola-Salat enthält viele **Bitterstoffe** und unterstützt somit unsere Verdauung, unsere Leber und unseren Darm.

Bitterstoffe können auch den **Heißhunger auf Süßes** regulieren.

Er ist zudem eine gute Quelle für **Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C** und **Vitamin A**.

Die enthaltenen **Senföle** zählen zu den **sekundären Pflanzenstoffen** und haben viele positive Eigenschaften für unsere Gesundheit. Sie wirken anti-oxidativ, anti-entzündlich und können den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.

