

Geschmorter Pak Choy mit

Tofu, Shitake, Sesam und Reis

— Bio Kochbox KW 24



Geschmorter Pak Choy mit Tofu, Shiitake, Sesam und Reis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 200 g Tofu
- 1 Pak Choy
- 150 g Shiitake
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer

Eigener Vorrat:

- 150 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Öl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Der Reis wird gründlich gewaschen, bis das Wasser klar abläuft, und anschließend nach Packungsangabe gegart. Der Tofu wird aus der Verpackung genommen, sorgfältig trockengetupft, in Würfel geschnitten und mit etwas Küchenpapier leicht gepresst, damit er später besser bräunt. Der Pak Choi wird geputzt, gewaschen, trocken geschüttelt und längs halbiert oder geviertelt. Die Shiitake werden geputzt und in Scheiben geschnitten, die Frühlingszwiebeln werden gewaschen, trocken geschüttelt und in feine Ringe geschnitten. Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Für die Sauce werden Sojasauce, Reissessig, Sesamöl, Ahornsirup und Speisestärke glatt verrührt. In einer großen Pfanne oder einem Wok wird neutrales Öl stark erhitzt, darin wird der Tofu rundherum goldbraun angebraten und wieder herausgenommen. Danach werden Pilze, Ingwer und Knoblauch kräftig gebraten, bis die Pilze Farbe annehmen, anschließend kommt der Pak Choi dazu und wird nur kurz angeschmort, sodass die Blätter weich werden, die hellen Stiele aber noch etwas Biss behalten. Der Tofu wird zurück in die Pfanne gegeben, die Sauce darübergegossen und alles kurz geschwenkt, bis die Sauce leicht bindet und das Gemüse glänzend umhüllt. Zum Schluss werden Frühlingszwiebeln und schwarzer Sesam darübergestreut und alles zusammen mit dem Duftreis serviert.