Jamaikanischer Jerk-Tofu

mit Kokosreis und Möhren-Weißkohl-Slaw

Bio Kochbox KW 45



KI generiert

BIO DEINE KOCHBOX

Jamaikanischer Jerk-Tofu

mit Kokosreis und Möhren-Weißkohl-Slaw



MENGENHINWEIS:
· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:
- 400 g Tofu natur
- 150 g Basmatireis
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Weißkohl
- 180 g Möhren
- 180 g gelbe Zwiebeln
- ½ Zitrone

Eigener Vorrat:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Essig
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Der Tofu wird aus der Verpackung genommen, gründlich abtropfen gelassen, zwischen mehrere Lagen Küchenpapier gelegt und vorsichtig ausgedrückt. Anschließend wird er in etwa 2 cm große Würfel geschnitten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen werden geschält; die Hälfte der Zwiebeln wird fein gewürfelt, die andere Hälfte in sehr feine Streifen geschnitten, der Knoblauch wird fein gehackt. Die Möhren werden geschält, gewaschen und grob geraspelt. Vom Weißkohl werden eventuell beschädigte äußere Blätter entfernt, der Kohl wird gründlich gewaschen, trockengetupft, der harte Strunk wird entfernt und das Fruchtfleisch wird in sehr feine Streifen gehobelt oder geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben und ausgepresst. Für die Jerk-Marinade werden Sojasauce, Ahornsirup, die Hälfte des Knoblauchs, Thymian, Paprikapulver, Piment, Zimt, Chiliflocken, ein Esslöffel Zitronensaft und das neutrale Öl verrührt. Die Tofuwürfel werden sorgfältig darin gewendet und mindestens zehn Minuten ziehen gelassen. Der Reis wird in einem Sieb gründlich gewaschen, bis das Wasser weitgehend klar abläuft. Die fein gewürfelte Zwiebel wird in einem Topf ohne zusätzliches Fett kurz angeschwitzt, der Reis wird hinzugegeben und eine Minute mitgeröstet. Etwa 250 ml Kokosmilch, 100 ml Wasser und eine Prise Salz werden angegossen. Der Reis wird einmal aufgekocht und anschließend bei kleinster Hitze zugedeckt gar gezogen. Für den Slaw werden Weißkohl, Möhren und Zwiebelstreifen mit Essig, dem restlichen Zitronensaft, zwei Esslöffeln der übrigen Kokosmilch, Salz und Pfeffer gründlich vermischt und mit den Händen etwa eine Minute sanft durchgeknetet, bis der Kohl etwas weicher wird. Eine große beschichtete Pfanne wird stark erhitzt und die marinierten Tofuwürfel werden darin rundherum kräftig gebraten. Die übrige Marinade und der restliche Knoblauch werden erst zum Schluss hinzugegeben und kurz karamellisieren gelassen. Der Kokosreis wird mit einer Gabel aufgelockert und mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Reis, Jerk-Tofu und der frische Möhren-Weißkohl-Slaw werden getrennt nebeneinander angerichtet, sodass die knusprig-würzigen, cremigen und frischen Komponenten erhalten bleiben.