

# Gebackener Tofu in süß-würziger Sauce



PORTIONEN

4



DAUER

50 min



SCHWIERIGKEIT

mittel

## ZUTATEN

400 g	Tofu
2 Stk.	Paprika
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
70 g	Sojasauce
4 EL	Speisestärke
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Ahornsirup
2 TL	Salz



## BESCHREIBUNG

Tofu enthält Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Folsäure. Er versorgt unseren Körper außerdem mit einer Menge Eiweiß und ist somit eine ideale Proteinquelle.

Da Tofu einen neutralen Geschmack hat, kann dieser zu köstlich schmeckenden Gerichten verwandelt werden. Der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Tofu mit einem Geschirrtuch oder Küchenpapier vorsichtig trocknen. Anschließend in grobe Stücke zerteilen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Mit Salz und Speisestärke bestreuen und für 25 Minuten bei 180°C backen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln in Ringe und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Nun die Sauce vorbereiten. Dafür Sojasauce, Zitronensaft und Ahornsirup anrühren. Die Knoblauchzehen mit einer Presse in die Sauce geben, gut vermengen.

Frühlingszwiebeln und Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Nach etwa 10 Minuten die Sauce hinzufügen. Eine Minute köcheln lassen, anschließend den gebackenen Tofu beifügen. Einige Minuten zu Ende braten und mit «Mie-Nudeln» oder Reis servieren.