

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Knuspertofu auf lauwarmen Asia Auberginen Salat

Koch: Christoph „Krauli“ Held

Zutaten:

Auberginen:

- 2 mittelgroße Auberginen
- ca. 100 g Speisestärke
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- 2 EL Zucker
- 4 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 3 cm frischer Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt
- 2 EL gerösteter Sesam

Tofu:

- 400 g fester Tofu
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek oder ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 EL Wasser
- etwas Pflanzenöl zum Einreiben

Beilage:

- Reis nach Belieben

Zubereitung:

Die Auberginen längs in Spalten schneiden. Rundum in Speisestärke wenden und überschüssige Stärke leicht abklopfen. In reichlich heißem Pflanzenöl portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Zucker in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Vorsichtig mit der Sojasauce ablöschen. Knoblauch und Ingwer direkt in die Pfanne fein reiben und kurz mitköcheln lassen. Das Sesamöl hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte einkochen, bis sie eine sirupartige Konsistenz erreicht.

Die knusprigen Auberginen in die Pfanne geben und vorsichtig schwenken, bis alle Stücke gleichmäßig mit der glänzenden Sauce überzogen sind. Erst zum Schluss den Zitronensaft, die Frühlingszwiebeln und den gehackten Koriander unterheben. Mit geröstetem Sesam bestreuen und lauwarm servieren.

Den Backofen auf 190 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Tofu trocken tupfen und rundherum mit Sesamöl sowie etwas Pflanzenöl einreiben oder bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 35 Minuten backen.

Währenddessen Honig, Sojasauce, Sambal Oelek, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch und Wasser in einer kleinen Pfanne verrühren und 2–3 Minuten einkochen, bis eine glänzende, sirupartige Glasur entsteht. Den Tofu während der letzten Backzeit mehrmals mit der Glasur bepinseln. So bildet sich eine besonders aromatische und knusprige Kruste.

Den Knuspertofu gemeinsam mit dem lauwarmen Asia-Auberginensalat anrichten und nach Belieben mit duftendem Reis servieren.