



Knuspriger Sesamräuchertofu

mit grünem Spargel und Sriracha Dip



20-30min



2 Personen

Benannt nach dem kleinen Dorf Sri Racha in Thailand, wurde die Sriracha-Sauce in den USA von einem vietnamesischen Migranten kreiert. Aus roten Peperoni, Knoblauch, Essig und Zucker hergestellt, ist sie inzwischen einer der beliebtesten süß-scharfen Dips in den Küchen der Welt – denn sie gibt diesem knusprigen Räuchertofu in einer Panko-Sesam-Panade und dem gegrillten grünen Spargel nochmal das...

Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- Karotte
- festkochende Kartoffeln
- weißer Sesam
- Sriracha Sauce
- geräucherter Tofu ^{1,6}
- Panko Paniermehl ¹
- Joghurt, 3,7% Fett ⁷
- unbehandelte Limette
- grüner Spargel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 33.2g,
Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Spargel** gut waschen. Das untere Drittel des **Spargels** entfernen, dann in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und je nach Größe vierteln oder achtern.



2. Kartoffeln rösten

Die **Schale der Limette** abreiben und eine Hälfte entsaften. Die **Kartoffeln** mit **Spargel** und **Karotten** sowie 1-2EL Pflanzenöl und **Limettensaft** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ebenmäßig auf einem leicht geöltem Backblech verteilen und für ca. 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldgelb und das **Gemüse** gar ist.



3. Panade vorbereiten

Inzwischen 2EL Weizenmehl mit ca. 80-100ml Wasser zu einer cremigen **Masse** mischen, ggfs. mehr Wasser hinzufügen und mit ca. 1TL Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu** in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sesam** mit dem **Panko** mischen.



4. Tofu vorbereiten

Die **Tofuscheiben** gleichmäßig im **Mehlteig** wenden, bis alles bedeckt ist und dann mit **Sesam-Panko-Mischung** panieren.



5. Tofu braten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und den **panierten Tofu** für ca. 3-4Min. pro Seite anbraten, bis die **Kruste** knusprig und goldbraun ist.



6. Dip mischen

Zum Schluss die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und die **Hälfte der Lauchzwiebeln** mit **Joghurt, Sriracha Sauce** und **Limettenabrieb** mischen. Die **restliche Limette** in Spalten schneiden. Gemeinsam mit **gebratenem Tofu, Dip, Ofengemüse** und **Kartoffeln** und **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.