

Gebratener Tofu in Zitronensauce

aus: Cornelia Schinharl: Tofu, köstlich und vielseitig Gräfe und Unzer Vollwert Küchenratgeber

Zutaten für 2 Portionen:

1 Schalotte
etwa 10 Blättchen frischer Salbei
300 g Tofu
Salz, Cayennepfeffer
1 EL Butter
100 g Crème fraîche
Saft von ½ kleinen Zitrone

Vorbereitungszeit: etwa 10 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Salbei waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Den Tofu abtropfen lassen und in Würfel von etwa 1 cm Größe schneiden. Die Würfel mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Tofuwürfel dazugeben und unter Wenden in 5-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten.

Die Tofuwürfel dann herausnehmen und zugedeckt warm halten. Die Schalotte und den Salbei in das Bratfett geben und unter Rühren anbraten, bis die Schalotte glasig ist. Die Crème fraîche und den Zitronensaft dazugießen und die Sauce unter Rühren bei starker Hitze etwas einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, die Tofuwürfel wieder dazugeben und sofort servieren.

Das paßt dazu: körnig gegarter Naturreis

Variante: Gebratener Tofu in Sahne-Kräutersauce

300 g Tofu abtropfen lassen und in Würfel von etwa 1 cm Größe schneiden. Den Tofu mit Salz

und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen und in 1 EL Maiskeimöl rundherum braun anbraten. Dann herausnehmen und zugedeckt warm halten. 1 geschälte, gehackte Zwiebel und 1 durchgepreßte Knoblauchzehe im Bratfett glasig braten. 1/8 l Sahne angießen und unter Rühren bei starker Hitze etwas einkochen lassen. 2 EL gemischte, frisch gehackte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Zitronenmelisse und Thymian) unterrühren und die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und 1 Prise geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Tofuwürfel wieder hineingeben und sofort servieren.