

REZEPT 12

ĐẬU HŨ NHỒI NẤM – TOFU GEFÜLLT MIT PILZEN (VEGAN)

In Asien, insbesondere im Buddhismus, stellt Tofu bis heute ein gesundes und nahrhaftes Lebensmittel zur Ausübung der vegetarischen Lebensweise dar. In Deutschland ist er jedoch erst seit einigen Jahren bekannt. Das Gericht ĐẬU HŨ NHỒI NẤM (Tofu gefüllt mit Pilzen) ist ein von vielen vegetarisch/veganen Gerichten Vietnams. Es kann nach Belieben variiert werden. Anstatt Tofu kann auch Fleisch oder, für die Frische in der Soße, eine gehackte Tomate genommen werden.

Zutaten

- 4 Stück gebratener Tofu
- 5 g MU-Err-Pilze
- 10 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 30 g Kräuterseitlinge oder Champignons
- 100 g Enoki-Pilze
- 100 g Weißkohl
- 1 EL veget. Gewürz (Nam Huong Organic von Knorr)
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Hoisin-Soße
- 2 EL Mehl
- 2 EL Tapiocastärke
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Zehen Knoblauch
- Gemahlener Pfeffer



Zubereitung

1. Die getrockneten Shiitake-Pilze und MU-Err-Pilze für ca. 15 Minuten im warmen Wasser einweichen.
2. Dann die Shiitake-Pilze würfeln und fein hacken. Die MU-Err-Pilze in dünne Streifen, die Kräuterseitlinge/Champignons und Enoki Pilze in kleine, feine Stücke schneiden.
3. Ein Stück Tofu in vier gleiche Teile aufteilen und jedes Stück in Öl von allen Seiten goldbraun braten.
4. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Dann diagonal halbieren und aushöhlen. Die Tofu-Taschen beiseitelegen für später.
5. Den ausgehöhlten Tofu zu den geschnittenen Pilzen geben und gut durchmischen. Mit Weizenmehl und Tapiocastärke, Salz, Pfeffer und den vegetarischen Gewürzen verrühren.

Dies wird die neue Füllung für Ihre Taschen.
6. Die Tofu-Taschen nun befüllen und noch mal langsam goldbraun anbraten. Die Hitze auf klein stellen, damit die Füllung gar wird und außen nicht verbrennt.
7. Den Tofu nun auf dem fein geraspelten Weißkohl legen und anschließend mit Soße übergießen.

Für die Soße:

Für die Soße etwas Öl in die Pfanne geben, gehacktes Zitronengras und gehackte Schalotten, Knoblauch dazugeben und leicht braun anbraten.

Als nächstes die übrig gebliebene Füllung hinzufügen. Eine Tasse Wasser und 2 Esslöffel Sojasoße hinzufügen und 2 Minuten einköcheln lassen. Bei Bedarf mit Pfeffer nachwürzen.

Zum Gericht passt heiß serviert gekochter Reis.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUI Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI