

Knusprige Tofuwürfel

Tofu lässt sich auf vielfältige Weise anbraten. Naturtofu kann direkt in etwas Ghee oder Kokosfett knusprig gebraten werden, wodurch er eine leicht goldbraune Kruste bekommt. Gewürze und Salz werden am Schluss unter den Tofu gemischt, damit sie nicht verbrennen.

Für eine besonders knusprige Oberfläche kann man den Tofu vor dem Braten leicht in Maizena (Maisstärke) und Gewürzen wenden. Dadurch entsteht eine goldene, knusprige Hülle, die auch Saucen gut aufnimmt. Ich selber verwende dafür den *demeter* Tofu vom Coop, weil er keinen Beigeschmack hat, leicht verdaulich und nicht zu hart oder zu weich ist.

Zutaten für zwei Personen

- 150-200 g fester Tofu
- Kokosfett oder Ghee (siehe Hinweise zu Ölen)
- 2 EL Maizena
- 2 TL Currysauce oder Garam Masala
- Paprika, scharf oder edelsüß
- frischer Ingwer, sehr klein geschnitten
- 1 gestrichener TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Den Tofu kurz unter kaltem Wasser abspülen und anschliessend mit Haushaltspapier gründlich trocken tupfen. In etwa 1.5 cm grosse Würfel schneiden und erneut leicht abtrocknen, damit möglichst wenig Feuchtigkeit zurückbleibt – so wird der Tofu beim Braten schön knusprig.

In einer Schüssel 2 Esslöffel Maizena (Maisstärke) mit allen gewünschten Gewürzen – ausser dem Salz und dem frischen Ingwer – sorgfältig vermengen. Die Tofuwürfel hinzugeben und vorsichtig wenden, bis sie gleichmässig von der Gewürz-Stärke-Mischung umhüllt sind.



In einer Bratpfanne etwa 1 Esslöffel Ghee oder Kokosfett erhitzen. Sobald das Fett heiss ist, die Tofuwürfel und den kleingeschnittenen Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze rundum anbraten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Sobald die Tofuwürfel fertig gebraten sind, Salz darüber streuen und heiss mit Basmati Reis und Gemüse servieren.



Hinweise

Im Ayurveda wird auf das Braten mit klassischen Pflanzenölen verzichtet, da deren Rückstände bei hohen Temperaturen verbrennen und das Öl dadurch „kippt“. Stattdessen verwendet man Ghee oder Kokosfett, die auch bei hohen Temperaturen stabil bleiben und als bekömmlich gelten.

Falls ihr eine Sauce – zum Beispiel eine chinesische Sweet & Sour Sauce – dazu serviert, empfehle ich, die Tofuwürfel etwas grösser zu schneiden. So behalten sie beim Vermengen mit der Sauce ihre Struktur und bekommen innen eine angenehm saftige Textur.