

N° 09

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 02/2019



Teriyaki-Tofu mit Chicorée



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN Für die Soße:
50 ml Sojasoße, 4 EL Mirin (jap. Reiswein, alternativ Sherry oder trockenen Weißwein verwenden),
1 EL Limettensaft, 50 g Zucker, 2 Knoblauchzehen,
10 g Ingwer frisch.

200 g Tofu, 1 Zwiebel, 1 Chicorée, 1 Paprikaschote,
1 Knoblauchzehe, 3 EL Sesamöl, Olivenöl, 1 TL brauner
Zucker, 1 TL Limettenschale, 2 Spritzer Limettensaft,
150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Erdnüsse, ½ Bund Korian-
dergrün

ZUBEREITUNG Zuerst die Teriyaki-Soße zubereiten:
Knoblauch schälen und würfeln, Ingwer in feine
Streifen schneiden. Den Zucker in einem Topf kara-
mellisieren. Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz
anrösten. Mit Sojasoße, Mirin und Limettensaft ablö-
sen. Die Soße ein paar Minuten einkochen lassen,
dann durch ein Sieb filtrieren und beiseite stellen.

Den Tofu in 1 cm breite Streifen schneiden, mit der
Teriyakisoße marinieren und beiseite stellen.

Die Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein
hacken, Paprikaschote putzen und in Streifen schnei-
den, Chicorée putzen und quer in 2 cm breite Streifen
schneiden.

Den Tofu aus der Marinade nehmen, beiseite stellen
und den Rest der Marinade aufheben!

Die Zwiebeln in einer großen Pfanne in Olivenöl
anbraten, erst Knoblauch und Ingwer und dann die Pa-
prika dazugeben. Alles mit dem Zucker karamellisieren,
dann den Chicoree dazugeben und kurz weiterbraten.
Die Gemüsebrühe und den Rest der Marinade zuge-
ben, kurz aufkochen lassen und die Limettenschale
hinzugeben.

Derweil in einer zweiten Pfanne den Tofu im Sesamöl
goldbraun braten. Die Erdnüsse hacken und anrösten,
Koriander grob hacken. Gemüse mit Limettensaft, Salz
und Pfeffer abschmecken und den Tofu unterheben.

Auf Basmatireis mit Erdnüssen und Koriander bestreut
servieren.

Bei uns im Shop könnt
ihr noch bis zum 10. März
Demeter-Weiderind aus der
Uckermark vorbestellen!

Weißkohl-Möhrengemüse pikant



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 kl. Weißkohl (ca. 1 kg),
500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen,
1 cm Ingwer, 1 Chilischote, 100 g Erdnüsse, 1 TL Kurku-
ma, Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Strunk vom Weißkohl entfernen,
die Möhren putzen, beides in mundgerechte Stücke
schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch,
Ingwer und die Chilischote hacken.

Die Zwiebeln in einer Pfanne kräftig anbraten, dann
Knoblauch, Chili, Ingwer und Kurkuma hinzugeben.
Kurz weiterbraten, dann das Gemüse dazugeben und
mit Deckel ca. 15-20 Minuten dünsten, bis das Gemüse
weich ist. Gelegentlich umrühren.

Die Erdnüsse hacken, anrösten und über das Gemüse
streuen. Mit Reis aus Hauptgericht oder als Beilage
servieren.

Dazu passt ein feinherber Riesling (Art. 12639)

Bananen im veganen Schlafrock



ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS 5 reife Bananen, 2 Kiwis,
150 g (z.B. Buchweizen-)Mehl, 15 g Kakaopulver,
200 ml Pflanzenmilch, 50 g Zucker, 50 g Mandelstifte
(alternativ gehackte Nüsse), Mandelmus, Kokosöl

ZUBEREITUNG Eine Banane mit einer Gabel zerdrü-
cken und mit Mehl, Kakaopulver, Zucker, und Pflanzen-
milch zu einem Teig verrühren.

Die Kiwis schälen, in dünne Scheiben schneiden und
auf 4 Dessertteller verteilen.

Etwas Kokosöl in einer nicht zu großen Pfanne erhit-
zen und aus dem Teig 4 Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit Mandelmus (alternativ mit Nuss-
mus oder Schokocreme) bestreichen, Mandelstifte
draufstreuen und jeweils eine Banane darin einwi-
ckeln.

Die Pfannkuchen auf den Kiwis servieren.