Gebratener Tofu mit Staudensellerie und Mu Err Pilze

Zutaten:

E 200 g Tofu, **E** 4 EL Sonnenblumenöl, **E** 1 EL Sesamöl, **E** 2 Stangen Staudensellerie,
E 2 EL Mu Err Pilze getrocknet (ca. 10 g), **E** 1 TL Tapiokamehl,
M 1 daumengroßes Stück Ingwer, **M** 1 Zehe Knoblauch, **M** 2 Frühlingszwiebeln,
M 1 EL Reiswein,
W 1 EL Sojasauce, **W** ¼ TL Salz, **W** 150 ml Einweichwasser (Mu Err Pilze),
H 1 TL Zitronensaft,
F 1 EL gehacktes Koriandergrün, **F** 1 Teelöffelspitze Kurkuma gemahlen.

Vorbereitung:

E Tofu der Länge nach halbieren. Nochmals längs halbieren und in 0,5 cm breite Stücke schneiden
E Mu Err Pilze in heißem Wasser 20 Minuten einweichen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden
E Staudensellerie in feine Scheiben hobeln
E Tapiokamehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren
M Ingwer in Scheiben hobeln, in feine Streifen schneiden, anschließend würfeln
M Knoblauch in Scheiben hobeln, in feine Streifen schneiden, anschließend würfeln
M Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden
F Koriandergrün klein hacken

Zubereitung:

F In einer heißen Wok Pfanne,
E Sonnenblumenöl erwärmen und den Tofu bei starker Hitze goldbraun anbraten. Staudensellerie dazugeben und kurz mitbraten lassen.
M Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten lassen. Hitze auf 1/3 reduzieren.
E Mu Err Pilze in die Pfanne geben. Kurz mitbraten lassen, dann
M Frühlingszwiebeln dazugeben und einen Moment braten lassen. Mit Reiswein und
W Sojasauce ablöschen, das Salz und den
H Zitronensaft dazugeben. Alles miteinander vermischen.
F Mit gemahlenen Kurkuma bestreuen. Das Einweichwasser angießen, aufkochen lassen und mit
E dem angerührten Tapiokamehl binden. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und 2 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren auf jede Portion etwas
E Sesamöl geben und
F mit frisch gehacktem Koriandergrün bestreuen.

Copyright: Rupert Baier