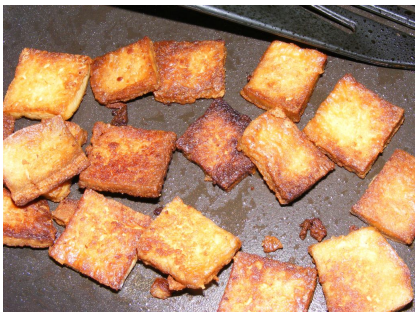
Tofu (Grundrezept)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g)	Tofu
8 EL	Sojasauce
	Paprika (optional)
	Cayennepfeffer (optional)
	Salz
	Öl

- Tofu in zentimetergroße Würfel, 3×3×20mm³ große Quader etc. schneiden (je größer die Oberfläche im Verhältnis zum Volumen, desto mehr Röststoffe entstehen).
- In einem verschließbaren Gefäß mit Sojasauce mischen und ggf. mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.
- Mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich schütteln (zum Durchmischen).
- Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Salz zugeben (damit es weniger spritzt).
- Tofu (ohne restliche Marinade, falls nicht alles aufgenommen wurde) in die Pfanne geben, unter Rühren kross braten.



Variante: Nach Geschmack Zitronensaft, Gemüsebrühe, Knoblauch, Pfeffer usw. zur Marinade geben.