

Sesamtofu auf Chinakohl

von Joel Hempel

- 1/2 Pk (100g) geräucherter Sesamtofu (oder Räuchertofu und 1 EL Sesam)
- 1/2 Kopf Chinakohl (ca. 400g)
- 1 T Kokosmilch
- 1 Hand voll Mandeln (je nach Belieben etwas mehr)
- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronenolivenöl (bzw. Olivenöl und etwas Zitronensaft)
- Margarine
- Salz
- Cayennepfeffer
- Muskat (nur ganz wenig)

- Tofu würfeln, in Margarine knusprig anbraten und beiseite stellen (falls Räuchertofu und Sesam verwendet wird, Sesam nur kurz mitrösten).
- Chinakohl in 2 cm dicke Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Chilischote nach Wunsch entkernen und in Streifen schneiden.
- 1 EL Margarine in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln 2 Minuten darin andünsten.
- Chinakohl dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten (Chinakohl soll dabei noch sehr knackig bleiben).
- Kokosmilch und Mandeln dazugeben und zum Kochen bringen.
- 4 Minuten köcheln lassen.
- Das Olivenöl dazugeben, Knoblauch hineinpresse, würzen (mit Cayenne, Salz und Muskat) und das ganze dann noch 3 Minuten leicht köcheln lassen.
- Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Falls nötig noch etwas köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Tofu hinzugeben.

Varianten: Statt Mandeln können auch Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne und andere Nüsse und Samen verwendet werden, statt Chinakohl Wirsing.

Tip: Wer keine Kokosmilch hat, kann Soja- oder Reismilch und 1-2 EL Kokosflocken verwenden.

Dazu paßt: Reis, Hirse usw.