Artikel vom 07.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tofu-aus-der-see

Tofu „aus der See“



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

600 g Naturtofu

10 EL Rote Beete Saft

3 EL Dill

5 EL Sojasauce

2 EL helle Misopaste

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Knoblauchpulver

Sauce:

3 EL Olivenöl

3 EL Sojasauce

2 EL Agavendicksaft

1 El süßer Senf

1 El mittelscharfer Senf

3 Noriblätter für Sushirollen

Öl zum Anbraten

Außerdem:

1 kg mehligkochende Kartoffeln

50 bis 100 ml Milch

1 großes Stück Butter

Salz

Pfeffer

Muskat

200 g grüne Erbsen

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit etwas Salz aufsetzen. Den Tofu nach und nach mit einem Küchenhandtuch ausdrücken, sodass er an Flüssigkeit verliert. Den Tofu zusammen mit Rote Beete Saft, Dill, Sojasauce und den Gewürzen in eine Schüssel geben und kräftig mit den Händen durchkneten. Die Nori Blätter jeweils halbieren und auf einen trockenen Untergrund legen. Die Tofu-Mischung gleichmäßig auf die Noriblätter verteilen und mit der Rückseite eines Löffels oder den Händen glattstreichen. Dabei möglichst bis an den Rand der Noriblätter arbeiten.

Aus dem Olivenöl, Sojasauce, Agavendicksaft, und den Senfsorten eine Sauce anrühren und diese auf die Oberseite der Filets träufeln. Parallel die Erbsen blanchieren. Das Öl zum Braten in einer Pfanne erhitzen. Nun die Filets nach und nach vorsichtig in die Pfanne legen, mit den Noriblättern nach unten. Dabei aufpassen, dass die Noriblätter nicht zerfallen. Beide Seiten bei hoher Hitze von beiden Seiten ein paar Minuten anbraten, sodass sie leicht kross sind. Sind die Kartoffel fertig, das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Milch, Butter und Muskatnuss abschmecken. Gemeinsam mit den Erbsen alles anrichten und servieren.

Leonie Jaxy