

Tofuvoressen Cevi StäHo

von Thomas Stierle

Mengen für 3 Personen

375 g Tofu	mind. 12 Stunden vorher Tofu in Haushaltspapier wickeln, 10Min. beschweren und auspressen in Stücke reissen, nicht schneiden Marinieren
5.4 cl Sojasauce	
1.8 cl Balsamico-Essig	weisser oder dunkler Balsamico
0.6 g Thymian	
0.6 g Oregano	
0.6 g Rosmarin	1 TL=2gr frische Gewürze mit Wiegemesser klein schneiden
* 2.7 g Knoblauchzehen	pressen Alles zusammen mischen und mind. 12 Std. marinieren
3 cl Öl	erhitzen, Tofu 5-10Min anbraten (nicht zu oft wenden, damit er Farbe annehmen kann) herausnehmen und beiseite stellen.
75 g Zwiebeln	halbieren oder ganz lassen
150 g Rüebli	in Rädli schneiden
1.5 Stück Lorbeerblatt	
3.0 Stück Nelken	Zwiebeln mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken, oder in Teebeutel füllen zusammen mit Rüebli mitbraten.
13.5 g Tomatenmark	
9 cl Rotwein	(alkoholfreier Rotwein) ablöschen fast ganz einkochen
2.4 dl Wasser	zusätzliches Wasser wenn nötig immer wieder nachgiessen
6.0 g Bouillion	Mit Bouillion ablöschen Auf kleiner Stufe ca 20 min köcheln bis Gemüse weich.
9 cl Rahm	Sauce verfeinern
0.3 g Tofu	Tofu in die Sauce geben und gut heiss werden lassen
0.3 g Pfeffer	mit Pfeffer & Salz abschmecken
* 7.5 Prise Salz	

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Kann auch mit Schweinefleisch gemacht werden.