

# Tofu Süß-Sauer

Aus der Sojasoße, dem Essig, dem Zucker und dem Ananassaft eine Marinade anrühren. Optional eine fein gehackte Chilischote hinzufügen.

Den Tofu in 3 mm x 1,5 cm x 1,5 cm dünne Scheiben schneiden und 2 Stunden marinieren. Dann in einem Sieb abtropfen, Marinade auffangen. Den Tofu mit der Speisestärke bestäuben und in etwas Bratöl anbraten, bis er gut Farbe bekommen hat. Tofu aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Ananas in Stücke schneiden. Die Cashewkerne ohne Öl rösten und beiseite stellen. Die Marinade in einer Pfanne erhitzen, Ananas und Bambussprossen darin kurz aufkochen lassen. Tofu zugeben und die Cashewkerne darüber streuen. Je nach Geschmack mit gehackten Korianderblättern abrunden.

Tipp: Dazu schmecken Vollkornreis oder Glasnudeln.

für 4 Portionen	
400 g	Tofu natur
2 EL	Sojasoße
5 EL	Weißweinessig
4 EL	Rohrohrzucker
2 EL	Ananassaft
1	kleine Chilischote
2-3 EL	Speisestärke
etwas	Bratöl
1/2	Ananas
70 g	Cashewkerne
1 Glas	Bambussprossen
etwas	frischer Koriander

