

## Tofu Süß-Sauer

### Ihr braucht:

- 400g Tofu Natur
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 -2 Karotten in Scheiben
- 1 Zwiebel
- 2 EL Erdnussöl
- 200ml Ananassaft
- 50ml Reissessig
- 3 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Chilliflocken
- 1 TL Tomatenmark

### So geht's:

Zuerst befreien wir den Tofu etwas von der Flüssigkeit, drücken ihn vorsichtig aus und tupfen die Seiten ab. Danach schneiden wir den Block in kleine Würfel und lassen ihn auf einem Küchentuch noch einmal etwas abtrocknen. Verteilt die Würfel auf einem Backblech und backt den Tofu für 15-17 Minuten bei 180°.

Während der Tofu im Ofen ist, schneiden wir unser Gemüse klein und mischen in einem extra Gefäß 3 EL Ananassaft mit 1 EL Speisestärke.

Erhitzt in einem kleinen Topf die Marmelade, den Ananassaft, den Reissessig, die Sojasauce und das Tomatenmark. Nachdem die Sauce aufgeköcht ist, nehmt sie vom Herd und rührt das beiseite gestellte Speisestärkegemisch unter. Die Sauce kann erst mal wieder beiseitegestellt werden.

Erhitzt in einer Pfanne oder Wok das Erdnussöl und bratet die Paprika, Zwiebel und Karotten kurz an. Gebt nun Tofu und Sauce dazu und kocht alles zusammen kurz auf.

Zum Abschluss rühren wir die Chilliflocken unter die Sauce und garnieren unser Essen mit geröstetem Sesam. Eine perfekte Beilage zu diesem Gericht wäre zum Beispiel Vollkornreis!

