



Veganes Karaage in knuspriger Panade mit Tahin-Dip



Zutaten

Für den Tofu:

500 g	Tofu
2 EL	Sojasoße
2 EL	Shin-Mirin (alkoholfreier Mirin)
1/2 TL	Sesamöl
1/2 TL	Ingwer
1/2 TL	Knoblauch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Panade:

40 g	Kartoffelstärke
20 g	Hartweizengries
20 g	Paniermehl

Für die Soßen:

2 EL	Gochujang-Paste
1 EL	Reisessig
8 EL	Wasser
1 TL	Zucker
2 EL	Tahin
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 3096 kJ, 740 kcal, 31 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 61 g Fett, 1 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Kennst du schon Karaage? Karaage ist ein japanisches Gericht, welches aus frittiertem Fleisch, Gemüse oder auch Soja besteht und mit leckeren Soßen serviert wird. Da wir riesige Fans der japanischen Küche sind, mussten wir Karaage unbedingt auch einmal ausprobieren und haben direkt eine vage Version mit Tofu getestet! Damit unser Tofu eine ähnliche Struktur wie Hähnchen bekommt, wird der Tofu zunächst einmal gepresst und eingefroren, um überschüssiges Wasser loszuwerden. Dann wird der Tofu mariniert und in einer knusprigen Panade aus Kartoffelstärke, Hartweizengries und Paniermehl frittiert. Natürlich dürfen leckere selbstgemachte Soßen zum Dippen bei unserem veganen Karaage nicht fehlen! Wir haben uns für eine scharfe Soße mit Gochujang-Paste und für eine cremige Tahin-Soße entschieden. Unser Karaage ist wirklich richtig lecker geworden, du solltest das Rezept unbedingt ausprobieren! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst müssen wir dem Tofu eine ähnliche Struktur wie von einem Hähnchen verleihen. Dafür legst du den Tofu zunächst zwischen zwei Brettchen und presst diesen z.B. mit einem schweren Topf für ca. 20 Minuten aus, damit der Tofu das überschüssige Wasser verliert. Dann den Tofu in eine geeignete Frischhaltedose geben und für ca. 4 Stunden in den Gefrierschrank geben, bis der Tofu vollständig gefroren ist.

Step 2:

Anschließend kannst du den Tofu wieder herausnehmen und vollständig auftauen lassen. Das Tauwasser wegschütten und den Tofu erneut pressen. Die Konsistenz sollte jetzt viel dichter und Hähnchen ähnlich sein.

Step 3:

Jetzt zerreißt du den Tofu in ca. 4-5 cm große Stücke. Die Stücke sollten möglichst gleich groß sein, damit sie später auch gleichzeitig gar werden können. Den Tofu in eine Schüssel oder verschließbaren Beutel geben und mit Salz, Pfeffer, Sojasoße, Mirin und Sesamöl vermengen. Dazu reibst du noch etwas Knoblauch und Ingwer und lässt das Ganze für maximal 30 Minuten marinieren.

Step 4:

Währenddessen kannst du die Soßen vorbereiten. Für die erste Soße einfach Tahin und 4 EL Wasser miteinander vermengen, bis die Soße schön cremig ist. Für die zweite Soße vermengst du die Gochujang-Paste mit Reisessig, 4 EL Wasser und Zucker, bis sich alles gut miteinander verbunden hat.

Step 5:

Kurz bevor der Tofu fertig durchgezogen ist, erhitzt du das Öl in einem großen Topf oder einer großen Pfanne auf ca. 160° Grad. Die übrige Marinade vom Tofu entfernen und den Tofu mit Kartoffelstärke, Hartweizengries und Weizenpanade vermengen. Die Tofustücke sollten vollständig mit der Panade bedeckt sein.

Step 6:

Als erstes frittierst du nun die Tofu-Stücke für ca. 90 Sekunden, so dass das vegane Karaage leicht golden ist. Lass die Teile auf Küchenpapier abtropfen und erhitze währenddessen das Öl auf ca. 180° Grad. Das Karaage nochmals für ca. 45 Sekunden frittieren, bis die Stücke alle goldbraun sind. Den Tofu nochmals auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend das fertige vegane Karaage mit den Soßen und einem Zitronenschnitt servieren.

