

Choche & Gnüsse

mit David Geisser

SPINATRISOTTO MIT FRITTIERTEM TOFU

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG TOFU

Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Ingwer und Weisswein mischen und zusammen mit dem Tofu in einen tiefen Teller geben und 4 Stunden marinieren (alternativ mit dem Tofu vakuumieren). Dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit das Paniermehl mit der knusprigen Panade und der gehackten Petersilie mischen. Nun den Tofu abtropfen und zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Panade wenden.

Schliesslich schwimmend im Frittieröl in der Pfanne oder in einer Fritteuse ausbacken.

EINKAUFLISTE

ZUTATEN TOFU

- 150 G TOFU, NATURE
- 3 EL SOJASAUCE
- 1 TL SESAMÖL
- 1 KNOBLAUCHZEHE, GESCHÄLT UND ANGEDRÜCKT
- 3 SCHEIBEN INGWER
- 2 EL WEISSWEIN
- 2 EIER
- 50 G MEHL
- 30 G PANIERMEHL
- 50 G KNUSPRIGE PANADE (REISFLOCKEN, MANDELSCHEIBEN, QUINOA, CHIASAMEN, USW.)
- 20 G PETERSILIE, FEIN GEHACKT
- ÖL ZUM FRITTIEREN

POWERED BY:





SPINATRISOTTO

ZUBEREITUNG RISOTTO

Spinat im Mixer fein durchmischen und beiseitestellen.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Olivenöl andünsten,
Reis dazugeben und auf moderater Stufe glasig dünsten.

Mit Weisswein ablöschen und Gemüsebrühe nach und nach begeben, sodass
der Reis immer mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 15-17 Minuten köcheln
lassen, dann sollte das Risottokorn gar, aber noch etwas körnig sein.

Butter, Parmesan und Sherry begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss den gemixten Spinat dazugeben, direkt servieren und die geba-
ckenen Tofu-Würfel darauf anrichten.



EINKAUFLISTE

ZUTATEN RISOTTO

1 ZWIEBEL
2 KNOBLAUCHZEHEN
100 G SPINAT
220 G CARNAROLI REIS
100 ML WEISSWEIN
100 ML NOILLY PRAT
500 ML GEMÜSEBRÜHE
30 G BUTTER
70 G PARMESAN, GERIEBEN
2 EL SHERRY, TROCKEN
30 ML OLIVENÖL
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE

POWERED BY:

