

Gerstenpfanne mit Tofuchips

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 Pk (100 g) Tofu
1/3 T Gemüsebrühe
2-3 EL Sojasauce
1/2 T Gerstengraupen
2 T Wasser
1 kleine Zwiebel
1 cm großes Stück rote Chilischote
1/2 T Mungbohnsensprossen
1 Pastinake
1 Knoblauchzehe
Öl
Salz

- Tofu im 3 mal 3 cm große, 2 mm dünne Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe und Sojasauce mischen und Tofu darin 1 Stunde marinieren.
- Gerste im leicht gesalzenen Wasser im geschlossenen Topf etwa 30 bis 40 Minuten kochen (bis das Wasser aufgenommen ist).
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Tofuscheiben in Öl mit etwas Salz in zwei Partien von beiden Seiten groß braten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel in die Pfanne geben, glasig dünsten.
- Chili sehr fein schneiden.
- Gekochte Gerste und Chili zur Zwiebel geben, unter Rühren weiterbraten.
- Währenddessen Pastinake und Knoblauch schälen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Mit den Mungbohnsensprossen zur Gerste geben, kurz mitbraten.
- Tofuchips und verbliebene Marinade dazugeben, gelegentlich rühren bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.