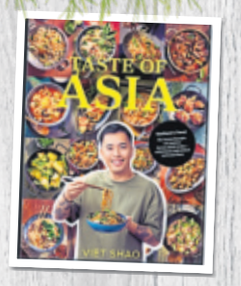
Vietnamesischer Tofu in Tomatensauce

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Asiatisch essengehen – ein Klassiker. Beim Lieblingsimbiss die Nr. 73 bestellt, fertig? Nein, Asiaküchen haben feine Unterschiede. Food-Influencer Viet Shao hat sich in seinem neuen Buch „Taste of Asia“ (Becker Jost Volk, 29,95 €) liebevoll den einzelnen Streetfood-Küchen des Kontinents gewidmet – auch der des Landes seiner Vorfahren: Vietnam. Dau sot ca chua war eines seiner Lieblingsgerichte von Mama gebruzzelt. „Als ich es später selbst gekocht habe, wurde mir klar, warum sie es so oft gemacht hat. Es ist einfach, günstig, trotzdem voller Geschmack.“



Zutaten Portionen: 3-4

1 Kilo	fester Tofu Natur
2-3 EL	Öl zum Braten
5	reife Fleischtomaten & 200 ml passierte Tomaten
3	Schalotten und 3–4 Knoblauchzehen
Je 1 TL	1 TL Salz, Zucker und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Fischsauce
1	Frühlingszwiebel und 1 Bund Dill





Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Den **Tofu** in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden. **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen, die **Tofustücke** darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

■ Inzwischen für die Tomatensauce die **Tomaten** waschen und fein würfeln. **Schalotten** und **Knoblauch** schälen, auch fein hacken. **Tomaten**, **Schalotten** und **Knoblauch** in die Pfanne geben und fünf bis sieben Minuten kochen, bis alles weich ist.

■ **Passierte Tomaten**, **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker** und die **Fischsauce** einrühren, die Tofustücke hinzugeben, mit Sauce bedecken und noch etwa drei Minuten köcheln lassen.

■ Inzwischen die **Frühlingszwiebel** putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

■ **Dill** abspülen, trocken schütteln, fein hacken. Je ein bis zwei EL **Frühlingszwiebeln** und **Dill** zum Garnieren beiseitelegen.

■ Den Herd ausschalten, **Frühlingszwiebel**n und **Dill** einrühren, eine Minute ziehen lassen.

■ Auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebeln** und **Dill** garnieren.

■ Dazu gekochten **Jasmin-Reis** als Beilage servieren. **Tipp:** Wer es eilig hat, kann auch bereits frittierten Tofu vakuumverpackt kaufen. Für eine vegane Variante kann statt Fischsauce helle Sojasauce verwendet werden.



Influencer Viet Shao bei einem seiner Asien-Food-Trips.

Fotos: Thorsten kleine Holthaus/BeckerJostVolk Verlag, Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Fischsauce: Geschmack voll auf die Zwölf

Unverzichtbar in vielen asiatischen Küchen ist Fischsauce, eine Würzsauce aus fermentiertem Fisch (oft Sardellen). Es gibt verschiedene Stärken, in Thailand würzen sie Currys & Pad Thai, in Vietnam Dips und Salatdressings, Pfannengerichten sowie Suppen damit. Die Saucen sind auch in der schwächsten Stärke sehr intensiv, deshalb sollte man sie vorsichtig dosieren. Lieber nachwürzen als von Anfang an zu viel in ein Gericht kippen.

Der Geruch ist gewöhnungsbedürftig, der Geschmack (salzig und stark umamiartig) ist aber unverzichtbar für authentische Gerichte. Wer sich partout nicht mit der Zutat anfreunden kann oder vegan lebt, der greift zu heller Sojasauce als Alternative und mischt diese mit etwas Reisessig und einer Prise Zucker. Es gibt auch spezielle vegane Fischsaucen auf Algenbasis. Wer dann noch mehr Umami braucht, der fügt einfach noch etwas Sojapaste hinzu.



Austernsauce ist übrigens ganz anders als Fischsauce, sie ist dickflüssiger, schmeckt deutlich süßlich-salziger und würziger und besteht neben Austernextrakt aus Sojasauce und Zucker.