

Knuspriger Tofu aus dem Airfryer mit Bok Choy Stir-Fry

4 Portionen

Zutaten

- 400 g Tofu
- 8 Bok Choy-Köpfe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 4 EL Reisessig
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Wasser
- 2 EL Rohrzucker
- 1,5 EL Speisestärke
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 3 EL ungeröstetes Sesamöl
- 320 g gekochter Basmatireis zum Servieren
- 1 EL weißer und schwarzer Sesam
Sesamsamen zur Dekoration



Knuspriger Tofu aus dem Airfryer mit Bok Choy Stir-Fry

Zubereitung

So verwendet man die Airfry-Funktion mit der Home Connect-App:

Den Backofen einfach über die Home Connect-App einschalten und das verbundene Gerät auswählen. Nach unten zu den Einstellungen scrollen und die Airfry-Funktion bei den Heizarten auswählen. Die Temperatur und die Backzeit einstellen und das Vorheizen des Ofens starten. Statusaktualisierungen und Benachrichtigungen in der Home Connect-App empfangen und den Backofen einfach aus der Ferne steuern. Häufig verwendete Programme wie z. B. die Airfry-Funktion in Ihren Home Connect-Favoriten für einen einfachen Zugriff speichern.

1. Frühlingszwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Enden der Bok-Choy-Köpfe abschneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Den Backofen auf 220 °C in der Airfry-Funktion vorheizen. Für die Sauce Reisessig, Sojasauce, Wasser und Rohrzucker in einer kleinen Schüssel vermischen. Tofu trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zusammen mit Speisestärke, gemahlenem Kreuzkümmel und Salz in eine Schüssel geben und durchschwenken, um ihn zu überziehen.
3. Den Tofu auf das Air Fry & Grill Blech legen, in den Ofen schieben und für 16-18 Minuten auf Stufe 2 backen, bis er knusprig und goldbraun ist.
4. In der Zwischenzeit Sesamöl, Bok Choy, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und die Chilischote in eine Pfanne oder einen Wok geben und ca. 2-3 Min. auf dem Induktionskochfeld, Stufe 7, anbraten. Mit der Sauce ablöschen. Den knusprigen Tofu aus dem Ofen in die Pfanne geben und durchschwenken.
5. Mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen und mit gekochtem Basmatireis servieren. Genießen!