

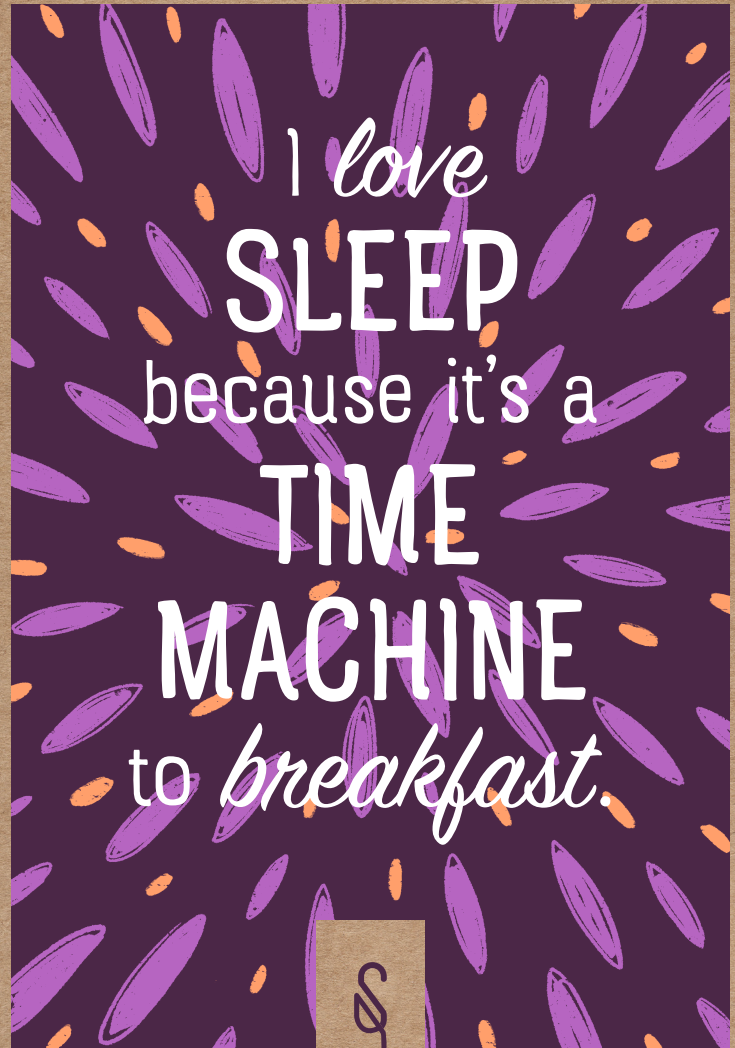
ESTD 2016  
**SOUL&SPICE**  
Taste That Matters



SEBASTIAN  
**COPIEN**

Sebastian Copien ist veganer Profikoch, Bestseller-Kochbuchautor und Gründer von Europas größter veganen Online-Kochschule „Vegan Masterclass“. Sein Ziel ist es, die vegane Küche in den Alltag von Gastronomie und Privathaushalten nachhaltig zu integrieren – für eine Welt mit genussvollem und gesundem Essen, das gut für alle Lebewesen und unsere Umwelt ist.

SoulSpice steht für handverlesene Gewürze aus kontrolliertem ökologischem Anbau in Partnerschaft mit Bauern, die wir mit fairen Preisen und sozialen Projekten unterstützen.  
[www.soul-spice.com](http://www.soul-spice.com)



# UMAMI TOFU – „DU WIRST IHN LIEBEN“

Rezept von Sebastian Copien

## ZUTATEN

- 400 g guter weißer Bio Tofu von z. B. Taifun
- 4 EL Bratöl

### Marinade:

- 50 ml Sojasoße
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 TL Speisestärke
- je 2 cm Ingwer und Knoblauch fein gewürfelt
- 1 TL Szechuan Pfeffer gemahlen oder rote Chilischote fein geschnitten
- 2 EL *Umami Finisher* von SoulSpice

## ZUBEREITUNG

Den ganzen Tofu zwischen Küchenpapier legen und gut die Flüssigkeit bzw. Feuchtigkeit herauspressen. Somit kann dieser die Marinade besser aufnehmen und er wird schneller knusprig. Nun den Tofu in 1 cm dicke Streifen schneiden. Nun alle restlichen Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander vermischen. Eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne stark erhitzen und Tofustreifen hineingeben, das Bratöl hinzufügen. Die Streifen von allen Seiten knusprig braun braten. Das dauert ca. 8–10 Minuten. Es muss rascheln in der Pfanne. Kurz bevor diese fertig sind, den Ingwer, Knoblauch und Szechuan mit in die Pfanne geben. Den fertig angebratenen Tofu dann mit der Marinade ablöschen und diese runterkochen, bis die Soße eingedickt ist und gut am Tofu haften bleibt. Alles aus der Pfanne nehmen und genießen mit z.B. gebratenem Gemüse und Reis.