



BASF

We create chemistry

Hokkaido mit Datteln, gebratenem Tofu und Risoni Nudeln



30 Minuten



4 Personen



vegetarisch

Zutaten

- 500 g Risoni Nudeln
- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 10 g Datteln
- 200 g Tofu, geräuchert
- 40 ml Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwer
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prs. Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Kokosnussmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 g Tomatenmark
- 40 ml Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Blattpetersilie

Zubereitung

- 1) Aus Sojasauce, Knoblauchzehe, Ingwer, Ahornsirup und Chiliflocken eine Marinade herstellen. Den Tofu würfeln und darin einlegen.
- 2) Währenddessen die Risoni Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen und beiseitestellen.
- 3) Hokkaido halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 4) Die Datteln entkernen und längs in feine Streifen schneiden.
- 5) Den Tofu in der Pfanne mit etwas Öl unter ständigem Wenden anbraten. Den Kürbis hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten.
- 6) Das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosnussmilch aufgießen.
- 7) Etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Kürbis sollte noch bissfest sein.
- 8) Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 9) Blattpetersilie waschen, fein hacken und als Garnitur verwenden.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Die Kürbissaison beginnt im August und erreicht im Oktober ihren Höhepunkt.

Im September ist Erntezeit für den Hokkaido-Kürbis und den Muskatkürbis, Mitte September folgt der Butternuss-Kürbis.

