

Rezept

Hackfleisch-Tofu-Steaks

Ein Rezept von Hackfleisch-Tofu-Steaks, am 01.07.2024

Zutaten

100 g Natur-Tofu	250 g Schweinehackfleisch
250 g Rinder-Tatar	6 Knoblauchzehen
5 EL brauner Rohrzucker	1 EL Sesam-Würzöl (von geröstetem Sesam)
2 TL Sesamsamen	1/2 TL Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer
3 Schalotten	30 g frischer Ingwer
2 EL Sojaöl	4 EL helle Sojasauce
3 EL Tomatenmark	Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Hackfleisch mischen. 3 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit 1 EL Zucker, Sesam-Würzöl, Sesamsamen, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer pikant würzen und durchkneten. Zu acht Hacksteaks formen. Mit Öl bestreichen und zugedeckt kühl stellen.
2. Für die Sauce Schalotten, 3 Knoblauchzehen und Ingwer schälen, alles winzig klein würfeln. Sojaöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. hell andünsten. 4 EL Zucker, 300 ml Wasser, Sojasauce und Tomatenmark unterrühren, 5 Min. kochen lassen. Abschmecken und abkühlen lassen.
3. Den Holzkohलगrill anheizen. Grillrost heiß werden lassen, ölen und die Hack-Soja-Steaks bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. grillen. Mit der kalten Sauce servieren.