



Burmesischer Kichererbsen-Tofu (Shan-Tofu)

Menge: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: mindestens 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

- 200 g Kichererbsenmehl
- 700 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- etwas Öl

Zubereitung:

350 ml Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und langsam unter ständigem Rühren 350 ml kaltes Wasser einfließen lassen. So lange rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Kichererbsenteig unter Rühren in den Topf geben, mit Kurkuma und Salz würzen und ca. 8 Minuten bei geringer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln, die Kichererbsenmasse hineingeben und glatt streichen.

Abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Weiterverwendung:

Man kann den Tofu ganz einfach in Würfel schneiden und im Backofen ca. 10 Minuten bei 180°C anknuspern. Dann kann man ihn in Curries, Suppen, zu gebratenem Gemüse oder in Salate geben. Auch als Snack mit einer Sauce zum Dippen schmeckt er köstlich.

Man kann den Shan-Tofu auch kalt in Scheiben schneiden und auf Sushi oder Sandwiches essen.

Wer gerne experimentiert, kann dem Kichererbsenmehl vor dem Kochen auch noch weitere Gewürze wie z.B. Paprika, Curry, Knoblauch, Chili etc. zufügen.