





# SÜSS-SAURER-WIRZ MIT TOFU

für 4 Personen; zubereiten: 30 Minuten; köcheln: ca. 20 Minuten

400 G Wirz, in ca. 7 mm  
breiten Streifen  
1 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl  
3 Tomaten, in kleinen Stücken  
1 Zwiebel, fein gehackt  
3 EL Rohrzucker  
3 EL Apfelessig  
1 EL Tomatenpüree  
2-3 dl Wasser  
Salz  
1 TL rote Pfefferkörner,  
zerdrückt

4 EL Cashew-Kerne, ganz oder  
grob gehackt  
200 g Tofu, in Scheiben  
Wenig Olivenöl  
Wenig Sesamsamen  
Salz, Pfeffer

1 Wirz im heissen Öl ca. 5 Min. kurzbraten, herausnehmen.

2 Öl in derselben Pfanne erhitzen, Tomaten und Zwiebel andämpfen. Zucker, Essig und Tomatenpüree begeben, Sauce ca. 5 Min. köcheln. Wirz wieder begeben, zugedeckt 15-20 Min. fertig köcheln, würzen.

3 Cashew-Kerne in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen. Tofu im heissen Öl beidseitig kurz knusprig braten, mit Sesam bestreuen, kurz mitbraten, würzen.

4 Wirz mit Tofu anrichten, mit Cashew-Kernen bestreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:  
[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

