Ausgebackener Tofu mit Gemüse
Ganmodoki

Ganmodoki sind frittierte Tofubällchen oder Tofufrikadellen aus der japanischen Küche. Sie bestehen hauptsächlich aus schnittfestem Tofu, der mit verschiedenen Zutaten wie Gemüse (z.B. Karotten, Shiitake-Pilze) und Hijiki-Algen vermischt wird. Der Tofu wird zu einem Teig verarbeitet und anschließend in kleinen Portionen frittiert, bis die Bällchen knusprig sind.
Der Name »Ganmodoki« bedeutet wörtlich »wie eine Gans«, obwohl das Gericht natürlich kein Fleisch enthält. Es wird oft als Beilage in Gerichten wie Oden serviert und kann nach Belieben mit verschiedenen Gewürzen und Saucen verfeinert werden.

Herkunft: Japan
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Tofu
1 Eigelb
1 Karotte(n)
2 Winterpilze / Shiitake
500 ml Öl zum Frittieren
Für den Dipp
150 ml Dashi
1 ½ EL Sojasauce
1 ½ EL Mirin
4 cm Ingwer

Vorbereitung

Die Pilze zuerst 15 Minuten in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Den Tofu in ein Küchenhandtuch geben und auswringen. Die Tofumasse in einem Mörser fein zerreiben. Die Pilze abtropfen lassen und in Stücke von zwei cm Größe schneiden. Die Karotte in 2 cm große Würfel schneiden.

Zubereitung

Das Eigelb, die Gemüsestücke und das Salz mit der Tofumasse gut vermischen. Die Zutaten für den Dipp einmal aufkochen lassen. Den Ingwer fein zerreiben. Den Tofuteig mit den Händen zu flachen Frikadellen formen. In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun frittieren und abtropfen lassen. Den Dipp auf vier Schüsselchen verteilen, den geriebenen Ingwer hineingeben. Ganmodoki werden vor dem Verzehr in den Dipp getaucht.

© 2026 coquina.de