

Rezept

Tofu-Piccata mit Zucchininudeln

Ein Rezept von Tofu-Piccata mit Zucchininudeln, am 25.04.2024

Zutaten

2 Stücke Tofu (à 200 g)	2 Zucchini (ca. 300 g)
80 g Parmesan	4 Eier (M)
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	125 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 TL TK-Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 61 g F, 52 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jedes Stück in 3 gleich dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler lange Streifen abziehen. Die Zucchinistreifen beiseitestellen.
2. Den Parmesan fein reiben. Eier und Parmesan in einem tiefen Teller mit einer Gabel zu einer cremigen Masse verquirlen. Die Tofuscheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in der Eiermasse wenden, bis sie vollständig damit umhüllt sind. In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4 - 5 Min. goldgelb braten.
3. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Zucchinistreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anschwitzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten unterrühren und alles ca. 3 Min. weitergaren. Die Zucchininudeln zuletzt mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils 3 Piccatascheiben darauflegen und sofort servieren.