

Rezept

Frittierter Tofu mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Frittierter Tofu mit Joghurtsauce, am 04.06.2023

Zutaten

175 g Mehl	1 gehäufter TL Salz
2 TL Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung, aus dem Asia-Laden)	2 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 Eier (Größe M)	175 ml Weißwein
400 g Tofu	2 TL Olivenöl
$\frac{3}{4}$ l Öl zum Frittieren	200 g kleine Champignons oder Egerlinge
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
2 TL Olivenöl	400 g Joghurt (wer mag, nimmt Sojajoghurt)
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit Salz und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Wein, Eier und Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen, bis der Teig schön glatt ist. 30 Min. stehen lassen.
2. Inzwischen den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, Stielenden abschneiden.
3. Für die Sauce Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Öl und Koriander untermischen, salzen, pfeffern.
4. Öl zum Frittieren in einem weiten Topf oder im Wok erhitzen. Tofu und Pilze nach und nach in den Teig legen, mit einer Gabel herausfischen und im Öl in 3-4 Min. goldgelb frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abfetten lassen. Wenn alles frittiert ist, mit der Sauce essen.