

Rezept

Gebratener Tofu mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Gebratener Tofu mit Zuckerschoten, am 18.06.2026

Zutaten

500 g Tofu	100 g Semmelbrösel
5 EL helle und schwarze Sesamsamen	2 Eier (M)
1 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	100 g Mehl
600 g Zuckerschoten	200 g Erdbeeren
6-7 EL Sojaöl	1 EL Butter
1-2 TL Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Semmelbrösel und Sesam in einem tiefen Teller mischen. Eier mit der Sojasauce in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
2. Zuckerschoten waschen, putzen und jeweils bündelweise schräg halbieren. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und die Kelchblätter entfernen, die Beeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Die Tofuscheiben erst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in der Brösel-Sesam-Mischung wenden, die Brösel leicht andrücken. In einer beschichteten Pfanne 4-5 EL Öl erhitzen, darin den Tofu bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils 3-4 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen, darin die Zuckerschoten bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Butter dazugeben, Curry und Erdbeeren unterrühren und ca. 1 Min. durchschwenken. Das Gemüse mit den gebratenen Tofuschnitten anrichten. Dazu passt Reis.