

Rezept

# Knuspertofu im Kokosmantel

Ein Rezept von Knuspertofu im Kokosmantel, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Natur-Tofu (2 Blöcke)	Salz
Pfeffer	<b>7 EL</b> Kokosmilch
<b>5 EL</b> Mehl	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>8-10 EL</b> Kokosraspel
<b>4 EL</b> Kokosöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 545 kcal, 46 g F, 16 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Den Tofu gut auspressen, z. B. in ein Küchentuch wickeln und mit einem schweren Topf gleichmäßig beschweren. Jeden Tofublock längs halbieren und dann in jeweils 4 Ecken schneiden (ergibt insgesamt 16 Ecken). Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Teig die Kokosmilch mit Mehl, Currypulver, Sojasauce sowie 1 TL Salz in einem Teller verrühren. In einem zweiten Teller die Kokosraspel bereitstellen.
3. Die Tofuecken nun zuerst im Teig wenden und dann mit den Kokosflocken panieren. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die erste Hälfte der Tofuecken von beiden Seiten darin bei mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier entfetten. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Dazu schmeckt der Soja-Dip von Seite 130.