

Rezept

Knusprige Tofuecken

Ein Rezept von Knusprige Tofuecken, am 25.04.2024

Zutaten

400 g fester Tofu natur	Salz
Pfeffer	2 EL Stärke
4 EL Mehl (z. B. Dinkelmehl)	1 TL Knoblauchpulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver	75 g ungesüßte Cornflakes
50 g geröstete gesalzene Erdnüsse	4 EL Sesamöl (ersatzweise Kokosöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 24 g F, 18 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu mit Küchenpapier gut abtupfen oder noch besser in Küchenpapier einwickeln und mit einem gleichmäßigen Gewicht beschwert ca. 30 Min. abtropfen lassen.
2. Tofu in 8 Dreiecke schneiden (einmal quer halbieren und dann jedes Teil noch einmal in je 4 Dreiecke schneiden) und rundherum salzen und pfeffern. Mit einem kleinen Sieb beidseitig mit Stärke besieben.
3. Das Mehl mit 1 TL Salz, Knoblauch- und Paprikapulver mischen, 8-10 EL Wasser zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Diese Mischung sollte nicht zu flüssig sein.
4. Cornflakes und Nüsse im Blitzhacker zerkleinern (alternativ in einem Beutel mit dem Nudelholz zerkleinern). Die Tofuecken zuerst in der Mehlmischung und dann im Cornflakes-Mix wenden.
5. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuecken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.