

Rezept

Panierter Gemüsetofu mit Tomatensalat

Ein Rezept von Panierter Gemüsetofu mit Tomatensalat, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Gemüsetofu (ersatzweise Pilz- oder Algentofu)	Salz
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	2 Eier (Größe S oder M)
50 g (Weizenvollkorn-)Mehl	100 g (Vollkorn-)Semmelbrösel
2 EL Butterschmalz oder Öl	2 kleine rote oder weiße Zwiebeln
1 EL Zitronensaft	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	500 g reife, aber feste Tomaten
½ Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Tofu in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten mit Salz und Paprikapulver würzen. Kurz ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Salat die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Die Zwiebeln unter die Salatsauce mischen und ziehen lassen, sie werden dadurch schön mild.

3. Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Mehl auf einen zweiten Teller streuen, die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Die Tofuscheiben erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss rundherum gut in die Semmelbrösel drücken.

4. Butterschmalz oder Öl in einer großen Pfanne (am besten antihafbeschichtet!) erhitzen. Tofuscheiben einlegen und bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Min. braten, bis sie schön braun sind.

5. Inzwischen die Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Die Basilikumblättchen abzupfen und grob zerschneiden. Beides mit den Zwiebeln mischen und abschmecken. Zu den Tofuschnitten servieren.