

Tofu wie Fischstäbchen

Wir haben wieder ein bisschen herumexperimentiert und diesmal ein Rezept für "Tofustäbchen" - in Anlehnung an Fischstäbchen - ausprobiert.

Wir finden: Das Ergebnis kann sich sehen und schmecken lassen! (Original-Rezept von der Seite ProVeg.com, abgewandelt)

Zutaten:

300 g SOJAFARM Naturtofu
1 Blatt Norialgen
50 ml Sojasoße
2 EL Reisessig
150 ml Wasser
2 EL Weizenmehl
5 EL Pflanzenmilch
2 EL Sesamöl
3 EL Vollkornsemmelbrösel
3 EL Polenta
1/4 TL Paprikapulver edelsüß
Bratöl zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Naturtofu aus der Packung nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in Scheiben schneiden (ca. 35 g), ähnlich der Größe von Fischstäbchen. Das Noripapier kleinschnipseln.

Für die Marinade Norischnipsel, Reisessig, Sojasauce und Wasser in einem Topf aufkochen. Die Tofuscheiben darin mindestens eine Stunde marinieren. Durch die Wärme wird die Marinade gut angenommen.

Anschließend die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und abtupfen. Pflanzenmilch, Sesamöl und Weizenmehl auf einem großen Teller verrühren. Auf einem weiteren großen Teller Polenta und Semmelbrösel vermischen. Die Tofuscheiben erst in dem Milch-Mehl-Gemisch wenden und danach mit der Semmelbröselmischung panieren.

In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die panierten Scheiben auf beiden Seiten knusprig bräunen.

Passt gut zu Kartoffelpüree und Gurkensalat. Guten Appetit!

