



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Marinierter und gebratener Tofu – Eiweißreich und rein pflanzlich

Zubereitungszeit: 7 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 17 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 270 kcal

Zutaten

500 g Tofu - ausgepackt und mit Küchenpapier trocken getupft

1.5 Esslöffel gute Sojasauce (Achtung, verwende keine süße Sojasauce, die verbrennt sonst beim Braten zu schnell)

1.5 Esslöffel gute süß-scharfe Sojasauce

2 Esslöffel Sesamkörner

1 Teelöffel Waldhonig

3 Esslöffel Maisstärke

3 Esslöffel natives Kokosfett, einfaches Olivenöl oder Bratbutter

Madras-Curry-Pulver (Scharfe Currymischung), schwarzer Pfeffer, scharfes Paprikapulver, frischer Ingwer oder Pulver, wenig frischer Knoblauch oder Pulver, frischer Chili oder getrocknete, Salz, Fleur de Sel, evt. frischer Koriander

Zubereitung

1. Eine große dicke Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vorheizen lassen, ohne dass die Pfanne raucht.

2. Den Tofu mit einem Buntschnittmesser oder einem glatten Messer längs in ca. 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und nochmals gut trocken tupfen.

3. Die Sojasauce mit frisch geriebenem Ingwer, Knoblauch und Chili verrühren. Den Tofu mit Curry, Paprika und Pfeffer würzen und alles mit der Sojasauce und einem Pinsel dünn bepinseln und die Gewürze andrücken.

4. Den Tofu mit dem Sesam bestreuen und den Sesam von beiden Seiten gut andrücken.

5. Fett in die Pfanne geben, sodass ca. 2 – 3 mm Fett in der Pfanne stehen.

Maisstärke auf einen Teller geben, den Tofu darin wenden, gut abklopfen und vom Körper weg in die Pfanne legen.

Achtung: Ernsthafte Verbrennungsgefahr! Heißes Fett verursacht sofort Verbrennungen 2. bis 3. Grades.

7. Von beiden Seiten ca. 2 – 3 Minuten goldbraun braten und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Auf einen auf ca. 85° C vorgewärmten Teller anrichten und mit etwas Waldhonig, süß-scharfen Sojasauce und etwas Fleur de Sel würzen. Wer mag, kann auch noch frischer Chili ohne Kerne, gehackte frische Korianderblätter und gerösteten Sesam darüberstreuen. Dazu passen zum Beispiel Basmati-Reis und süß-sauer-scharfe Karotten oder das Rezept für meine Reis-Linsen-Pfanne, wodurch Du noch mehr Eiweiß in das Gericht bringst.