



## Tofu nackig mal 2...

Im Backofen gebratene Tofusticks in zwei Variationen

Den Tofu vorbereiten...

400 g Natur Tofu, halbieren, in Küchenpapier wickeln und mittels Schneidebrett 30 Minuten pressen. Einfrieren, auftauen und wieder in 2 Küchenpapier wickeln und mittels Schneidebrett 30 Minuten pressen.

## Die Gerichte. . .

### Tofu Wings

2	TL	Soyasauce
2	TL	Öl, Olivenöl
1	TL	Paprikapulver, geräuchert
½	TL	Curry
2	ST	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	EL	Maizena
1	TL	Paprikapulver, geräuchert

Herstellung:

1. Alle Zutaten miteinander verquirlen, mit 250g vorbereitetem zerkleinerten Tofu marinieren und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 175 °C vorheizen.
3. Maizena und geräuchertes Paprikapulver vorsichtig unterheben.
4. Tofu vorsichtig auf ein mit Öl beträufeltes Backpapier geben und knusprig goldbraun ca. 15 Minuten backen.

### Tofu-„Fleisch“ für Gröstel und ähnliche Gerichte

½	TL	Salz
½	TL	Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
½	TL	5 Spices Powder
1	TL	Olivenöl
2	TL	Soyasauce
2	TL	Mandelmilch
2	TL	Hefeflocken
2	EL	Maizena

Herstellung:

1. Alles miteinander vermengen.
2. Den vorbereiteten zerkleinerten Tofu (300g) vorsichtig damit marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
4. Tofu vorsichtig auf ein mit Öl beträufeltes Backpapier geben und knusprig goldbraun 25-30 Minuten backen.

