



## Knusper-Tofu-Wings in Orangen(Mandarinen)-Sauce

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.

### Zutaten:

200 g Mehl, glatt  
Salz und Pfeffer  
1 EL Hefeflocken  
360 ml Wasser  
400 g Tofu, vorbereitet

### Sauce:

20 ml Olivenöl  
10 g Ingwer, frisch gerieben  
10 g Knoblauch, fein gehackt  
120 ml Orangensaft (Mandarinsaft), frisch  
1 EL Sojasauce  
1 TL Apfelessig  
1,5 TL Brauner Zucker  
Salz und Pfeffer  
2 TL Maizena  
4 TL Wasser  
1 EL Sesam trocken in einer Pfanne geröstet  
1 TL Sesamöl

### Herstellung:

1. Trocken Zutaten miteinander vermengen.
2. Wasser mit einem Schneebesen einrühren.
3. Tofu in 2 cm Würfel schneiden.
4. In die Flüssigpanade geben und einzeln auf ein mit Öl benetztes Backpapier setzen.
5. Bei 200 °C im Backofen ca. 20 – 25 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten....
7. Ingwer und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen, mit Orangensaft, Sojasauce und Essig ablöschen und mit dem Zucker bzw. Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Maizena und Wasser gut miteinander vermengen und damit die Sauce leicht binden (nicht zu dick!).
9. Die Tofu Würfel hinzugeben, durchmengen und bei niedriger Temperatur am Herd einen lassen.
10. Mit den gerösteten Sesamsamen bzw. dem Sesamöl marinieren und mit einem Basmatireis servieren.

