



Den Tofu vorbereiten...

250 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.

Das Gericht. . .

Knusprige Tofu Nuggets

ZUTATEN:

250	g	Tofu, natur
50	g	Weizenmehl, glatt
60	ml	Wasser
80	g	Cornflakes, ungesüßte
1,5	TL	Hefeflocken
1	ST	Knoblauchzehe, gehackt
		Salz

Optional: 0,5 TL Rohrzucker

Raps- oder Maiskeimöl zum Braten/Backen

Herstellung:

1. Vorbereiten Tofu Block in Scheiben und dann in Nuggets-Form schneiden.
2. In eine Schüssel Mehl, Salz, Wasser, Hefeflocken, Rohrzucker (optional) und Knoblauch miteinander vermengen.
3. In einer weiteren Schüssel Cornflakes fein zerbröseln.
4. Die Tofu Nuggets zuerst in dem Teig wälzen und dann in den Cornflakes wenden.
5. Rapsöl ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Die Tofu-Nuggets unter 2 - 3 mal ca. 3-4 Minuten frittieren und danach auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Empfohlene Dips: Guacamole, Erbsendip, Curry Dip, Knoblauchsauce...

