Tofu im Sesam-Mantel

Das Rezept für Tofu im Sesam-Mantel wird mit zwei Sorten Sesam zubereitet und lässt sich mit vielen Beilagen servieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

260 g	Tofu
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
1 Stk.	Eigelb
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Sojasauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
50 g	Sesam (weißen und schwarzen)
4 EL	Öl

Zubereitung

1. Für den Tofu im Sesam-Mantel zuerst den Tofu gut abtropfem lassen, dann mit den Fingern in eine große Schüssel zerkrümeln. Ei trennen (Eiklar wird bei diesem Rezept nicht benötigt). Dotter zum Tofu geben.

2. Knoblauch und Zwiebel pellen, fein hacken und zufügen. Petersilie ebenfalls hacken und in die Schüssel geben. Zuletzt Semmelbrösel und Sojasauce beifügen. Pfeffern, aber noch nicht

salzen. Alle Zutaten gut durchmischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

3. Helle und dunkle Sesamkörner in eine Schale geben und mischen. Nach der Ruhezeit den Tofuteig salzen und mit den Händen Laibchen gleicher Größe formen, diese in den Sesamkörnern wenden. Eine Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Tofu-Laibchen darin von beiden Seiten jeweils rund 4 Minuten lang braten. Mit beliebigen Beilagen servieren.

Tipp

Der Tofu im Sesam-Mantel schmeckt hervorragend mit einer Kräuter- oder Tomatensauce. Dazu passen Kartoffelbeilagen, Gemüse oder Salat mit Joghurtdressing.