Tofustäbchen mit Rohkostsalat

Ein besonders leckeres Rezept aus der vegetarischen Küche: Die knusprigen Tofustäbchen mit Rohkostsalat begeistern auch überzeugte Fleischesser.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

620 g	Tofu
3 Stk.	Eier
4 EL	Speisestärke
2 EL	Öl
2 Stk.	Tomaten
1 TL	Salatgurken
1 Stk.	Paprikaschote
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Sojasauce
1 EL	Essig
1 TL	Sesamöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Chili

Zubereitung

1. Für **knusprige Tofustäbchen mit Rohkostsalat** die Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Die Gurke nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Paprikaschote putzen und in kleine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und wie die Frühlingszwiebeln fein hacken. Aus Sojasauce, Sesamöl, Essig, Chili und Salz eine Marinade zubereiten.

2. Die Eier verquirlen. Den Tofu in etwa 5-6 cm lange, fingerdicke Stücke schneiden und in

Speisestärke wälzen, danach in den verquirlten Eiern wenden.

3. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne oder einem Wok stark erhitzen und die Tofustäbchen darin goldgelb ausbacken. Damit das Öl dabei nicht zu stark abkühlt, nicht zu viele Stäbchen auf einmal in Pfanne/Wok geben, sondern lieber in mehreren Tranchen backen.

4. Gemüse mit der Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Die gebackenen Tofustäbchen mit Küchenpapier abtupfen und auf das Gemüse legen.

Tipp

Für die knusprigen Tofustäbchen mit Rohkostsalat kann man auch andere Gemüsesorten verwenden.