Gebratener Tofu - Grundrezept

Der gebratene Tofu ist ein beliebtes vegetarische Rezept und eine hervorragende Alternative zu Fleisch. Aus Soja hergestellt ist der Tofu reich an Eiweiß und cholesterinfrei.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

200 g	Tofu (natur, fest)
1.5 EL	Speisestärke
1 Prise	Meersalz
	Pfeffer (aus der Mühle)
	Öl
1 Stk.	Gefrierbeutel (3 L Fassungsvermögen)

Zubereitung

1. Für den **gebratenen Tofu** die Speisestärke mit Salz und Pfeffer in den Gefrierbeutel geben. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in den Beutel geben. Kräftig schütteln bis der Tofu von allen Seiten mit der Stärke benetzt ist. Bei Bedarf noch etwas Speisestärke zugeben.

2. Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Tofuwürfel rundum scharf anbraten. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

Tipp

Je nach Belieben lässt sich der gebratenen Tofu verfeinern. Dazu zur Speisestärke verschiedene Gewürze wie Paprika Pulver, Curry, Kurkuma oder Chili geben. Der Tofu eignet sich als Croutons zu Salat Gerichte. Für schnelle Wok Gerichte und Pfannen Gerichte aber auch als Fleischalternative zu Gemüse, Reis oder Püree.