

Panierte Tofu-Sternchen

Ein phantasievolles, vegetarisches Rezept, das auch Kinder begeistert: Leckere panierte Tofu-Sternchen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

550 g	Tofu
100 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
1 Stk.	Ei
Nach Belieben	Öl (zum Ausbacken)

Zubereitung

1. Für die panierten Tofu-Sternchen zu Beginn den Tofu gut abtropfen lassen. Anschließend in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Mit großen und kleinen Ausstechformen Sterne aus dem Tofu stechen.
2. Das Ei in einer Schale schlagen, salzen und verquirlen. Mehl und Brösel in zwei weitere Schalen füllen. Die Tofu-Sternchen erst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und zuletzt durch die Brösel.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Sternchen darin goldgelb ausbacken, je nach Größe etwa 5 Minuten. Herausheben und sofort servieren.

Tipp

Die panierten Tofu-Sternchen lassen sich sehr vielseitig kombinieren. Zum Garnieren eignen sich frische Kräuter und Rohkost. Dazu schmecken verschiedene Tomatensaucen, Ketchup, Mayonnaise. Als Beilagen: Reis, Couscous, gedünstetes Gemüse, Kartoffelpüree, Salate etc.