



Knusprige Quinoa-Tofu-Sticks mit Thymian

🕒 20–25 Min   

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Die Eier und den gepressten Knoblauch in eine Schüssel geben und miteinander verquirlen.
- 2 In einer separaten Schüssel Quinoa, Parmesan, Chia Samen, Zitronenzeste, Himalayasalz und Pfeffer miteinander vermischen.
- 3 Den Tofu in etwa 0,5 cm dicke längliche Scheiben schneiden und nun jedes Stück zuerst in die Ei-Knoblauch Mischung tunken und anschließend in der Panier wälzen.
- 4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Tofu Streifen darauf platzieren. Für etwa 12 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 5 Die Tofu-Sticks können mit verschiedenen Dips und Salaten serviert werden.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2	Eier
50 g	Quinoa Flocken
40 g	Parmesan, gerieben
2 EL	Chia Samen, weiß
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 Stk.	Zitrone, für Zeste
300 g	Tofu
2 EL	Thymian, frisch und fein gehackt
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz
1 TL	♦ Himalayasalz
1 EL	♦ Thymian gerebelt

