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

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.