



Tofu Nuggets

🕒 30–45 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt den Tofu zwischen zwei schweren Töpfen für zehn Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann. Danach den Tofu in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Für die Marinade alle in den Zutaten erwähnten Produkte in einer Schüssel mit einem Schneebesen miteinander verrühren.
- 3 Den Tofu nun in die Marinade tauchen, dann in die Maisstärke und anschließend in der Panade wenden und die Panade leicht andrücken. Den Vorgang mit allen Tofuscheiben wiederholen.
- 4 Nun das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets für etwa vier bis fünf Minuten goldbraun frittieren. Abschließend auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Die Nuggets mit Pommes oder Potato Wedges sowie unterschiedlichen Saucen und Dips servieren.

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

600 g Tofu
 1 Tasse Maisstärke
 Sonnenblumenöl (zum Frittieren)

Für die Marinade

100 ml Pflanzenmilch
 2.5 EL Dinkelmehl
 1 EL Sojasauce
 1 TL ♦ Paprika edelsüß spezial
 0.5 TL ♦ Curcuma gemahlen
 0.5 TL ♦ Knoblauch granuliert
 1 Prise ♦ Pfeffer schwarz ganz

Für die Panade

5 EL Pankomehl
 3 EL Paniermehl
 1 TL ♦ Bio Paprika edelsüß

