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