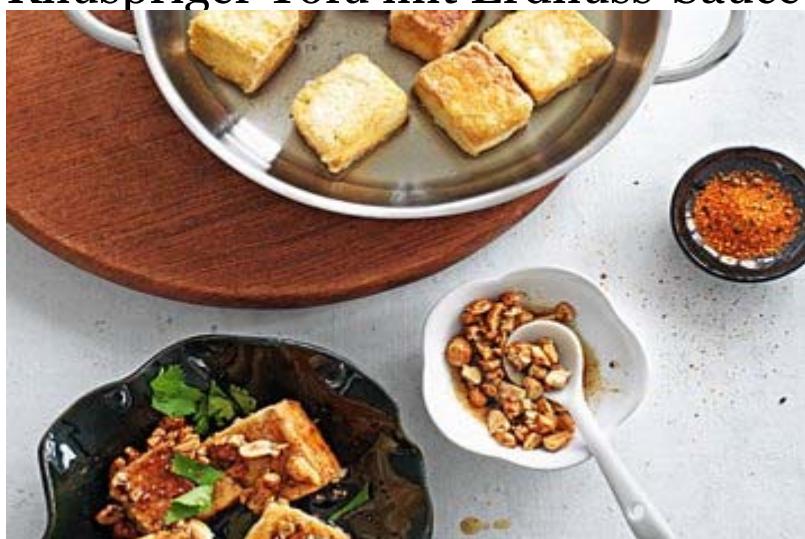


Knuspriger Tofu mit Erdnuss-Sauce



Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen. In mundgerechte Würfel schneiden. Rundum mit Maisstärke bestäuben. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Tofu portionenweise darin rundum ca. 6 Minuten knusprig braten. Erdnüsse grob hacken. Mit Sesamöl und Sojasauce zu einer Sauce rühren. Mit den Tofuwürfeln anrichten. Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Tofu mit Shichimi-Togarashi bestreuen und mit Koriander servieren. Dazu passt Salat.

Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	640 kcal
Eiweiss:	34 g
Fett:	51 g
Kohlenhydrate:	11 g

Tipps zu diesem Rezept

- Shichimi-Togarashi ist eine japanische Würzmischung, die aus sieben Zutaten besteht.

Zutaten für 4 Portionen

4	Tofu à 250 g
2 EL	Maisstärke
4 EL	Erdnussöl
4 EL	geröstete Erdnüsse
8 EL	Sesamöl
6 EL	Sojasauce
0.5 Bund	Koriander
4 Prisen	Shichimi-Togarashi-Gewürz aus dem Asia-Shop