



Unsere Kochanregungen...

Tofu Knusper Nuggets

Tofu-Nuggets mit veganer Magonaise, Ketschup-Varianten und frische Pommes. Sieht aus wie ein Fleischteller beim Griechen oder Jugoslawen. Ist aber gesund.



Zutatenliste

Zutaten für 3 Portionen

300	g	Tofu
70	g	Mehl
100	ml	Wasser
1	TL	Zucker / Salz
-		Pfeffer
80	g	ungesüßte Cornflakes
75	ml	Rapsöl

Zubereitung

Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben und anschließend in runde Nuggets schneiden.

In einem hohen Teller das Mehl und Wasser zu einem Teig verrühren. Einen Teelöffel Salz, einen Teelöffel Zucker und anschließend noch etwas Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.

In einen weiteren Teller die Cornflakes geben und diese zerbröseln.

Die Tofu-Nuggets erst in dem Teig-Gemisch und dann in den Cornflakes wenden.

In einer Pfanne das Rapsöl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Nuggets von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Mit Pommes oder kleinem Salat servieren. Dazu Ketchup und Mayonnaise.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	3
Zubereitungszeit	20 Minuten
Schwierigkeit	Einfach