

# Knusprige Tofusteaks

Gesamtzeit **40 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):  
**815 kJ / 194 kcal**

Fett: **12,0 g** Eiweiß: **6,8 g**  
Kohlenhydrate: **15,6 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

<b>250 g</b>	Tofu
<b>10 g</b>	Ingwer
<b>1</b>	Frühlingszwiebel
	Kartoffelmehl
<b>3 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich</u> gebraute Bio-Sojasauce
<b>1 TL</b>	Sesamöl
<b>1 TL</b>	Limettensaft
<b>1 TL</b>	Apfelessig
<b>1 TL</b>	Honig
<b>5</b>	Tropfen TABASCO® Pepper Sauce Öl zum Braten

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Tofu trockentupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

### Schritt 2

Frischen Ingwer reiben und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

### Schritt 3

Alle Zutaten für den Dip in einer Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen – nicht kochen lassen.

### Schritt 4

Tofuscheiben in das Kartoffelmehl tauchen und in Öl bei 170°C frittieren.

### Schritt 5

Alternativ den Tofu in einer Pfanne auf beiden Seiten 2-3 Minuten braten, bis er goldbraun und knusprig ist.

### Schritt 6

Den Tofu mit heißem Gemüse oder Salat und dem Dip servieren.