

Tofu-Nuggets

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1.274 kJ / 319 kcal

Fett: **20,9 g** Eiweiß: **11 g**
Kohlenhydrate: **17,1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die erste Sauce

1 Knoblauchzehe
80 ml Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack

0,5 TL Schnittlauchröllchen

0,5 TL Sesamöl

Für die zweite Sauce

40 ml Sriracha-Sauce
40 g Mayonnaise
1 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für die Tofu-Nuggets

200 g Tofu
2,5 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
frisch gemahlener
Pfeffer
2 TL Maisstärke
1 Ei
40 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
40 g Pankosemmelbrösel
Frittierfett

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die erste Sauce Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Ponzu-Sauce, Schnittlauch und Sesamöl verrühren. Für die zweite Sauce Sriracha, Mayonnaise und Sojasauce ebenfalls verrühren.

Schritt 2

Für die Tofu-Nuggets Tofu in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden, mit 1 ½ TL Sojasauce und Pfeffer vermischen und ca. 15 Minuten marinieren.

Schritt 3

Tofu trocken tupfen und mit der Maisstärke vermischen. Ei mit restlicher Sojasauce verquirlen. Die Tofustücke erst in der Eimischung, dann in dem Paniermehl wenden.

Schritt 4

Tofustücke in der Fritteuse ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken und die Tofu-Nuggets mit den beiden Saucen servieren. Dazu schmeckt ein bunter Salat.