

## Tofu-Gemüse-Kroketten



### Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu  
30 g Karotten  
2 Shiitakepilze  
5 grüne Bohnen  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 Ei  
2 EL Kartoffelstärke  
Senf  
Kikkoman natürlich gebraute Soja Sauce mit 43%  
weniger Salz

### Zubereitung

1. Die überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen, indem etwas Schweres aufgelegt wird. Die Karotten und die Bohnen in feine, 3 cm lange Streifen schneiden und blanchieren. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Kappen in feine Streifen schneiden.
2. Den Tofu fein pürieren, bis er glatt ist. Salz, Zucker, Eier und Kartoffelstärke zugeben und gut unterheben. Kleine Bällchen formen, etwas flach drücken und bei 170°C braten. Beide Seiten mehrmals wenden und goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Heiß, mit Kikkoman Sojasauce mit 43 % weniger Salz und mittelscharfem Senf servieren.

Guten Appetit!