

Tofusteaks

Zubereitungszeit **40 Minuten**
Kalorien pro Portion **204**



Zutaten für 4 Personen

300 g Tofu
10 g Ingwer
1 Frühlingszwiebel
Kartoffelmehl
3 EL Kikkoman Bio Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 TL Limettensaft
1 TL Apfelessig
1 TL Honig
5 Tropfen TABASCO® Pepper Sauce
Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Tofu trockentupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Frischen Ingwer reiben und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten für den Dip in einer Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen – nicht kochen lassen.
4. Tofuscheiben in das Kartoffelmehl tauchen und in Öl bei 170°C frittieren.
5. Alternativ den Tofu in einer Pfanne auf beiden Seiten 2-3 Minuten braten, bis er goldbraun und knusprig ist.

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

Guten Appetit!