

Knuspriger Tofu mit Sesam-Ingwer-Gurkensalat



Heute gibt es mal wieder eine herzhaft-e Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von [Max La Manna](#) vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan

fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frisch-herzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

Für 2–4 Portionen:

800 g Tofu natur

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

TEIG:

100 g Dinkelmehl

(nach Belieben $\frac{1}{2}$ Vollkornmehl)

160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)

50 g Semmelbrösel

1 TL Paprikapulver

1 gr. Prise Salz

SALAT:

2 kleine oder eine große Salatgurke

2 gestr. EL schwarzes Sesammus

(oder Tahin)

1 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

1 EL Apfelessig

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20x20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.

Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergerben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith