

VESTESSEN



TOFU KATSU (3 Stück)

ZUTATEN:

200g Tofu natur, je 5 EL Dinkelmehl Typ 630 und Wasser, je 1 TL Salz und Paprikapulver edelsüß, je 1 Messerspitze Pfeffer schwarz und Chilipulver (optional), je 1 Prise Zwiebel- und Knoblauchgranulat (optional), etwas Panko-Paniermehl, Rapsöl zum Braten

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

160 Kalorien, 12.5g Protein, 15g Kohlenhydrate, 5g Fett*



1) Tofu in 3 gleichmäßig dicke (etwa 5mm bis max. 10mm) Scheiben schneiden



2) Tofuscheiben mit etwas Küchenpapier überall möglichst gut trocken tupfen



3) Dinkelmehl, Paprika, Salz, Pfeffer und Wasser in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Schneebesen verrühren



4) Tofuscheiben nacheinander in die Mehl-Mischung geben, überall damit bedecken und anschließend kurz abtropfen lassen



5) Tofuscheiben in das Panko-Paniermehl geben und gründlich damit panieren, kurz anziehen lassen, Überschuss abschütteln



6) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Tofuscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbraten



7) Nach dem Braten aus der Pfanne holen und das überschüssige Rapsöl auf Küchenpapier abtropfen lassen

TIPPS:

Als Beilagen eignen sich z.B. Reis, süß-saure Sauce, Curry oder Wokgemüse. Auch auf einem Salat schmeckt der Tofu!

Das Dinkelmehl Typ 630 kann auch gegen Weizenmehl Typ 550 oder Weizenmehl Typ 405 ausgetauscht werden!

Panko ist ein aus der japanischen Küche stammendes grobes Paniermehl aus Brotkrumen. Ähnlich einer Cornflakes-Panade wird eine Panko-Panierung durch das Braten schön knusprig.

* Fettgehalt im ungebratenen Zustand