

Knusprige Tofusticks von Melvin Johner

Mengen für 8 Personen

Dauer: (ca. 45 Min., je nach Menge)

Tofu in Küchentuch wickeln, für 10 Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.

Tofu in ca. 10 cm x 3 cm x 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zutaten von Marinade verrühren (damit keine Klumpen entstehen, das Mehl durch Sieb, unter ständigem Rühren in Flüssigkeit geben). Tofu in die Marinade tauchen, danach in der Panko-Paniermehl Mischung wenden und die Panada mit den Fingern leicht andrücken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofusticks pro Seite etwa 5 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend die fertigen Tofusticks auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprika

800 g Tofu	
8 dl Frittieröl	
2.4 dl Milch	
56 g Mehl	
3.2 g Paprika	
3.2 g Curry	
3.2 g Zwiebeln	Pulver getrocknet
3.2 g Knoblauchzehen	Pulver getrocknet
3.2 cl Sojasauce	
48 g Paniermehl	
80 g Pankomehl	Panko Mehl wenn möglich