

Tofu Knusperli - Mariniertes Tofu als Beilage oder Snack

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
45 Minuten	45 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Für das Filet im Teig

Menge	Bezeichnung
250 g	Tofu
1 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasauce
1 EL	Reisessig

1. Wie so oft gilt die Regel "länger ist besser". Wir empfehlen den Tofu für mindestens 30 Minuten, in Haushaltspapier eingewickelt, mit einem schweren Gegenstand auspressen (siehe Bilder).
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. Sesamöl, Sojasauce, Reisessig mit einem Esslöffel Wasser vermischen. Den Tofu anschliessend in diese Marinade geben und die Tofuwürfel darin wenden. Das ganze für 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
4. Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Den Tofu auf einem Backpapier gut verteilen. Darauf achten, dass sich keine der Tofu Knusperli berühren. Den Tofu für 20 bis 45 Minuten lang backen, bis die Aussenseite leicht gepuffert ist. Den Tofu auf dem Blech alle 10 Minuten wenden, damit alle Seiten gleichmässig gebacken werden. Längeres backen ergibt knusprige Tofuwürfel.
6. Die gebackenen Tofu Knusperli warm essen oder kühl geniessen. Die Tofu Knusperli können für eine Woche im Kühlschrank gelagert werden.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
490 kcal	56 g	19 g	17 g