

Gebratene Tofuwürfel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400g) Tofu
1 Stange Lauch
1-2 Zehen Knoblauch
3-4 EL Öl
3 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
1 EL Hefeflocken
1 EL Sesam
1 EL Mehl

- Tofu in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- Tofuwürfel und Lauchringe 3-4 min. in Öl anbraten.
- Knoblauch schälen und kleinhacken und dazugeben.
- Sesam, Mehl und Hefeflocken dazugeben, 4-5 min. weiterbraten.
- Sojasauce und Zitronensaft dazugeben, weiterbraten, bis die Tofuwürfel knusprig sind.

Dazu paßt: Reis.