

Gebratene Tofuscheiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g) Tofu
8 EL Sojasauce
Paprika
Cayennepfeffer
Öl
1/2 Zitrone (optional)

- Tofu in 3-5 mm dicke Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.
- Auf einem großen Teller auslegen, mit Sojasauce beträufeln und mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.
- Mindestens eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.
- Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Tofuscheiben auf beiden Seiten braten, bis die Oberfläche fest wird.
- Nach Wunsch mit Zitronensaft beträufeln.



Variante: Tofu vor dem Braten mehlieren.

Tip: Schmeckt auch kalt auf Brot.