

# Tofu-Marinaden



## Zutaten:

- 1 Naturtofu + 1 TL Stärke + 1 EL Rapsöl
- Basis: 2 EL Sojasauce, 1 TL Rapsöl, Paprikapulver, Knoblauch, Pfeffer
- Mediterran: 1 EL Olivenöl, 2 TL Tomatenmark Oregano, Basilikum, 1 EL Wasser
- Asia: 2 EL Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, 1 TL Honig, 1 TL Rapsöl
- BBQ: 1 EL Sojasauce, 1 TL Tomatenmark, geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Ahornsirup



1 Tofu



20-50 Minuten

## Zubereitung:

1. Tofu in ein Küchenpapier einwickeln und das Wasser ausdrücken. Hierfür einen schweren Topf draufstellen oder mit den Händen pressen.
2. Tofu in Würfel schneiden.
3. Marinade herstellen und den Tofu darin für mindestens 10, besser 30 Minuten einlegen.
4. Marinierten Tofu in Stärke wälzen und mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne knusprig ausbraten.

## Rezeptvariation:

Tofu kann in fast jedes Gericht gegeben werden. Wraps, Bowls, Gemüsepfannen, Ofengemüse, Currys, ...

## Tipps:

Tofu ist sehr neutral. Durch die Marinade bekommt er Geschmack. Je mehr Wasser heraus gedrückt wird, desto mehr Geschmack aus der Marinade kann er aufnehmen. Durch das Wälzen in Stärke bekommt er eine knusprige Oberfläche.

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt und bietet das beste pflanzliche Protein. Zusätzlich sind Calcium, Eisen und Magnesium enthalten.



Dieses Rezept und weitere  
Informationen findet ihr hier!

# Tofu-Marinaden



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Energie (kcal)                                 | 520 kcal        |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 33,2 g<br>4 g   |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 20,7 g<br>4,3 g |
| Protein                                        | 35,3 g          |
| Ballaststoffe                                  | 5 g             |

