



panierter Tofu von Angelo Birrer

Mengen für 6 Personen

vegetarische Chicken Nuggets?

Quelle: <https://biancazapatka.com/de/knusprige-tofu-nuggets/>

600 g Tofu
180 g Maisstärke/Maizena
3.0 Stück Eier
6 cl Milch
180 g Pankomehl
3.0 dl Frittieröl

Den Tofu in 5-6 Scheiben schneiden. Dann in Küchenpapier (oder in ein sauberes Geschirrtuch) wickeln, um die Flüssigkeit herauszudrücken. Am besten eine schwere Pfanne oder einen anderen schweren Gegenstand darauf stellen und ca. ½ Stunde (oder über Nacht) beiseitestellen, bis der Tofu sehr trocken ist. Anschließend die Tofuscheiben in Stäbchen schneiden.

Nun 3 flache Schüsseln nehmen.

In eine Schüssel die Maisstärke hineingeben.

In die zweite Schüssel die Eier und Milch geben und verquirlen.

In der letzten Schüssel alle Zutaten für die Paniermehlmischung vermengen.

Tofu Stäbchen zuerst 2-3 Mal in den ersten beiden Schüsseln wälzen.
zuletzt auch noch in der Paniermischung wälzen.

Sticks in Bratpfanne frittieren.