



TOFU STICKS VEGETARISCH

DIE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FISCHSTÄBCHEN



20
MINUTEN



2
PERSONEN

ZUTATEN

- 250g Tofu mit Kräutern
- wenig Zitronensaft
- Gewürze
- Bratöl

PANADE

- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- Paniermehl

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu mit einem Küchenpapier abtrocknen. Danach in 2x2cm dicke Streifen schneiden. Anschliessend mit Zitronensaft beträufeln, würzen.
2. Das Ei verquirlen.
3. Für die Panade Mehl in einen Teller geben. Tofu im Mehl wenden und überflüssiges Mehl abklopfen. Dann im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden.
4. Tofu Sticks bei mittlerer Hitze beidseitig je 3-4 Minuten in ausreichend Bratöl goldbraun braten. Tofu anrichten, garnieren.

**KATRIN'S
TIPP**

Kinder lieben Tofu Sticks mit Ketchup und Mayonnaise