



hr1-DOLCE VITA

Elisa Brunke

Tofu-Nuggets süßsauer und süß-saure Aprikosensauce

für 4 Personen

ZUTATEN:

Tofu-Nuggets:

400 g fester Naturtofu
60 g ungesüßte Cornflakes
3 EL Sojamehl
40 g glutenfreie Mehlmischung
1 TL Würzhefeflocken
¼ TL Salz
Cayennepfeffer
je ¼ TL Zwiebel- und Knoblauchpulver
5 g veganes Gemüsebrühenpulver
4 EL Erdnuss- oder Bratöl zum Frittieren
etwas Olivenöl zum Bestreichen

Süß-saure Aprikosensauce (f.ca. 100 g):

75 g Aprikosenkonfitüre (ohne Zuckerzusatz)
2 TL Branntweinessig
2 TL Tamari
½ TL veganer Senf
je 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Ingwerpulver und Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Tofu-Nuggets:

Am Vortag den Tofu in der Packung im Tiefkühlfach mind. 12 Stunden einfrieren. Am nächsten Tag rechtzeitig bei Zimmertemperatur auftauen lassen, dabei die Packung entfernen. Gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Anschließend den Tofu in grobe Stücke zupfen.

Die Cornflakes in einer Schüssel zerbröseln. Sojamehl und 7 EL kaltes Wasser in einer weiteren Schüssel glatt rühren. Mehlmischung, Hefeflocken, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer dritten Schüssel mischen. Alle Schüsseln nebeneinander auf die Arbeitsfläche stellen.

Die Brühe in 60 ml kochendem Wasser auflösen, Tofustücke in einem tiefen Teller damit übergießen und leicht andrücken, sodass sie die Brühe aufsaugen. Danach die Tofustücke wieder leicht ausdrücken und nacheinander in der Mehlmischung wenden, durch das angerührte Sojamehl ziehen und zuletzt in den Cornflakes-Bröseln panieren.

Frittieren: Reichlich Erdnuss- oder Bratöl in einer Pfanne auf 175°C erhitzen und die Tofu-Nuggets darin wenige Minuten rundum goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



hr1-DOLCE VITA

Backen: Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Tofu-Nuggets nebeneinander darauflegen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Dann mit etwas Olivenöl bestreichen und weitere 15 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und sofort mit der Aprikosensauce zum Dippen servieren.

Süß-saure Aprikosensauce:

Alle Zutaten bis auf die Gewürze in einem kleinen Topf verrühren und langsam erhitzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Konfitüre mit den Gewürzen abschmecken und in ein steriles Schraubglas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

So sehr ich sie als Kind geliebt habe: Heute mag ich gar nicht daran denken, was alles in Chicken-Nuggets drinsteckt! Außen knusprig, innen saftig: Diese Version ist nicht nur gesünder, sie schmeckt auch viel besser!

Rezept aus dem Buch:

Elisa Brunke

No Meat today

ZS Verlag

ISBN 978-3-96584-046-1