

Tofu-Parmesan-Schnitzel

Zutaten

- 300g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojasoße
- 125ml Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 2 EL kaltes Wasser
- 3 EL Vollkorn-Weizenmehl
- 150g geriebener Parmesan

Zubereitung

- Tofu in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen
- Knoblauch fein würfeln und mit Sojasoße, Brühe und etwas Pfeffer verrühren
- Marinade auf Tofu geben und zugedeckt im Kühlschrank 6 Stunden unter gelegentlichem Wenden marinieren
- Tofuscheiben aus Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen
- Ei mit Wasser verschlagen
- Tofu erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Parmesan wenden, Panade etwas andrücken
- Öl in einer Pfanne erhitzen, so dass Holzlöffelstiel bei Kontakt mit Fett Bläschen bildet
- Tofu-Parmesan-Schnitzel portionsweise darin von beiden Seiten goldgelb backen
- Mit Schaumlöffel aus Fett holen und auf Küchenpapier überschüssiges Fett aufsaugen lassen