

Tofu-Nuggets in knuspriger Cornflakes-Panade



Tofu-Nuggets sind eine großartige, schnelle und vegane Alternative zu Chicken Nuggets. Tofu liefert pflanzliches Protein und Ballaststoffe, die lange sättigen und den Muskelaufbau unterstützen. Neben dem Eiweiß enthält er zudem viele Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Phosphor, Zink sowie Folsäure.

Zutaten für 4 Personen

300g	Tofu
70g	Mehl
100ml	kaltes Wasser
1 TL	Zucker (Alternative: 1 EL Agavendicksaft)
80g	Cornflakes, ungesüßt
	Rapsöl
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Tofu in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
2. Jetzt die Panade zubereiten: hierzu zuerst die Cornflakes möglichst fein zerkleinern (TIPP: Dann das Wasser mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Mehl vermengen).
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
4. Während das Öl warm wird, gebt Ihr zuerst die Nuggets in die Mehlmischung und wälzt sie dann in den Cornflakes. Gebt nun die Nuggets in die heiße Pfanne und bratet sie goldgelb an.



Tipps, rund um die Zubereitung:

- Den **Tofu marinieren**: Weil Tofu keinen starken Eigengeschmack hat, könnt Ihr ihn vielfältig würzen. Wenn Ihr den Tofu vor dem Anbraten **einige Stunden mariniert**, nimmt er die Aromen am besten auf. Die Marinade könnt ihr ganz nach Geschmack zubereiten, zum Beispiel mit Sojasoße, Ingwer, Knoblauch oder Chili. **TIPP**: Beim Marinieren solltet Ihr möglichst wenig Öl verwenden. Zu viel Öl umschließt den Tofu wie ein Film – die Aromen der Marinade können dann schlechter einziehen.
- Den **Tofu trocken pressen**: Je **weniger Feuchtigkeit** er enthält, **desto krosser** lässt er sich braten. Bevor Ihr ihn weiterverwendet, ist es deshalb wichtig, ihm zunächst die Flüssigkeit zu entziehen. Dazu könnt Ihr den Tofu-Block einfach zwischen mehrere Lagen Baumwolltücher legen und mit einem dicken Buch oder einem anderen Gegenstand beschweren. Lasst ihn dann ungefähr 10 bis 15 Minuten so liegen. Das Gewicht presst einen Großteil der Flüssigkeit heraus.
- Den **Tofu in Stärkemehl wenden**: Wenn er fertig mariniert ist, könnt Ihr den Tofu braten. Bevor die Stücke in die Pfanne kommen, wendet Ihr sie aber am besten noch in etwas Speisestärke. Die Stärke entzieht dem Tofu vor dem Braten die restliche Flüssigkeit und sorgt dafür, dass er **noch knuspriger** wird.
- **Pfanne aus Gusseisen** oder eine **beschichtete Antihaf-Pfanne**. So verhindert Ihr, dass die Stücke am Pfannenboden kleben bleiben. Gerade für asiatische Rezepte könnt Ihr den Tofu aber natürlich auch im Wok zubereiten.
- Die **richtige Temperatur**: Damit Euer Tofu möglichst knusprig wird, solltet Ihr ihn scharf anbraten. Stellt dazu den **Herd auf hohe Temperatur** ein, erhitzt etwas Öl in der Pfanne und gebt den Tofu hinein. Einige Minuten genügen, damit er goldbraun und kross wird. Vergesst aber nicht, den Tofu beim Braten regelmäßig zu wenden, damit er gleichmäßig bräunen kann und nicht festklebt oder anbrennt.
- **Das richtige Öl**: Achtet darauf, dass nicht alle Speiseöle zum Braten bei großer Hitze geeignet sind: Olivenöl scheidet hier beispielsweise aus, weil es einen vergleichsweise niedrigen Rauchpunkt hat. Verwendet stattdessen etwa geschmacksneutrales Sonnenblumenöl, um Euren Tofu zu braten – oder, wenn Ihr mögt, **Sesamöl** oder **Kokosöl**. Sie verleihen dem Tofu zusätzlich eine interessante Geschmacksnote.