



Vegan! Marinierter Tofu

eine einfache und schnelle Art, Tofu lecker anzurichten. Braucht Vorbereitungszeit

zutaten für 4-6 personen:

800gr Tofu, 75 ml strong Tamari, Salz, Pfeffer, Öl oder Ghee zum anbraten, mandemilch oder hafersahne

so geht's:

Den Tofu in 8-10 Scheiben schneiden und in der Soyasauce mindestens einige Stunden einlegen. Am besten über Nacht einlegen.

Zum braten Öl in einer Pfanne erhitzen und die schein von beiden Seiten braun braten und heiß servieren.

Als Variante nach dem Braten 0,2l hafersahne oder mandemilch in die Pfanne geben und einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Sahne vom Tofu angenommen wurde.

Man kann den Tofu natürlich auch mit allen möglichen Gewürzen einlegen, (grüner) Pfeffer, Nelken, Curries. Mit 2 el scharfem merrettich verührte hafersahne macht es pikant.

Passt zu allen Gemüsen und Getreidearten. Tamari ist im gegensatz zu manchen soyasaucen glutenfrei!