



Kartoffel-Couscous-Laibchen

Zutaten:

- 400 g Naturtofu
- 5 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Agaven- oder Dattelsirup
- 2 EL (Oliven-)Öl

für die Panade:

- 30 g Mehl
- 30 g Kartoffelstärke
- 80 ml Sojadrink
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 50 g Cornflakes - zerbröselt
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Tofu in eine Küchenrolle einschlagen - Flüssigkeit leicht herausdrücken - in gleich große Stäbe schneiden
2. Sojasauce, Paprika-, Zwiebel- u. Knoblauchpulver, Öl und Agaven- od. Dattelsirup in einer Schüssel vermischen - Tofu Stäbe damit marinieren
3. Mehl, Kartoffelstärke, Sojadrink, Senf, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver in einem tiefen Teller mischen
4. Cornflakes, Hefeflocken u. Paprikapulver in einem zweiten tiefen Teller ebenfalls mischen
5. Tofu erst in der flüssigen Mehl Mischung - dann in der Cornflakes Panade wenden - gut andrücken
6. Tofu Stäbe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten auf allen Seiten knusprig braten - auf einem Küchenpapier abtropfen lassen