

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g fester weißer Tofu
- 120 ml Pflanzendrink, am besten mit Calcium angereichert
- 1 TL Apfelessig
- 75 g Maisstärke
- 2 EL Kürbiskerne
- 120 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 0,5 TL jodiertes Salz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung

1. Tofu für 10 Minuten pressen: Dazu den Tofu in ein Geschirrtuch einwickeln und mit einem schweren Gegenstand beschweren.
2. Drei tiefe Schüsseln zum Panieren bereitstellen. In der ersten Schüssel den Pflanzendrink mit dem Essig verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Die Kürbiskerne fein hacken und in der zweiten Schüssel mit den Semmelbröseln, Rapsöl, Hefeflocken, Paprika- und Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Maisstärke in die dritte Schüssel geben.
3. Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
4. Tofu in ca. 3 cm große Stücke reißen und wie folgt panieren: Maisstärke – Pflanzendrink – Maisstärke – Pflanzendrink – Brösel-Mischung.
5. Tofu-Nuggets auf das Backblech geben und für 30 Minuten im Ofen backen. Nach 15 Minuten 1x wenden.

TIPP!

Die Tofu-Nuggets werden zu einer tollen Hauptspeise, wenn du sie mit einem großen gemischten Salat servierst.

Knusprige Tofu-Nuggets nach „Steirer-Art“

