Tofu Nuggets

Tofu Nuggets mit Mango

Vielleicht dauert es einige Zeit, bis Sie IHREN Tofu gefunden haben. Die Qualitäten sind unterschiedlich – weniger im Geschmack als in der Konsistenz.

Die Bandbreite zwischen trocken und saftig ist enorm. Das asiatische Grundnahrungsmittel erfreut sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit, ...mit Recht.

Zutaten für Tofu Nuggets Rezept

(für ca. 12 Stück oder 4 Personen)

- 300 g Tofu
- 1 Mango
- 100 g Vollkornmehl
- 6 EL Vollkornbrösel (Vollkornpaniermehl)
- Curry
- Salz & Pfeffer

Zubereitung Tofu Nuggets

1.

   Tofu in kleine Würfel schneiden

2.

   Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein trennen und in kleine Würfel schneiden

3.

   Alle Zutaten mit einem Stabmixer gut pürieren

4.

   Mit Curry, Salz & Pfeffer abschmecken

5.

12 Nuggets formen und mit Vollkornbrösel panieren

6.

15 bis 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen

- Die Nuggets können auch ohne Mango und mit geräuchertem Tofu in einer salzigeren Variante zubereitet werden.

- Auch als kleine Kugeln geformt sind die Nuggets als Einlage in einer Suppe oder Beilage zu einem frischen Blattsalat eine schmackhafte Bereicherung.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von “Vegan Gesund – Das Kochbuch”

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online.

Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche