



Tofu Nuggets mit Sriracha Dip

Tofu Nuggets mit Sriracha Dip

200 g fester Tofu

3 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

2 Esslöffel Maisstärke

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

0.5 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Salz

50 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

30 g Mehl

80 ml Pflanzenmilch

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Für den cremigen Sriracha Dip:

4 Esslöffel (veganer) Joghurt

1 Esslöffel Lien Ying Sriracha Sauce

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

0.5 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Prise(n) Salz

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Tofu Nuggets mit Sriracha Dip

1.

Den Tofu in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden und in Tamari (Sojasauce) marinieren (mind. 10 min.).

In einer Schüssel Mehl, Pflanzendrink, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Die Maisstärke mit dem zerbröselten Panko in einer separaten Schüssel vermengen.

Die Tofustücke zuerst in die Mehlmischung tauchen, dann in der Panko-Mischung wälzen.

Die Nuggets entweder in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten oder im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20 min. backen (nach 10 min. wenden).

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und abschmecken. Die Nuggets mit dem Dip genießen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.