



knusprige Sojastücke aus dem Air Fryer

knusprige Sojastücke aus dem Air Fryer

100 g Rinatura Soja Stücke Bio

1 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

0.5 Teelöffel Zwiebelpulver

0.5 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

0.5 Teelöffel Chili (optional)

knusprige Sojastücke aus dem Air Fryer

1.

Die Sojastücke nach Packungsanleitung quellen lassen, bis sie weich sind. Anschließend gut ausdrücken, damit sie möglichst trocken sind.

In einer Schüssel Sojasauce, Öl und Gewürze gut vermischen. Die ausgedrückten Sojastücke hinzugeben

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

und gut vermengen.

Den Air Fryer auf 180 °C vorheizen. Die marinierten Sojastücke gleichmäßig in den Korb legen, ohne sie zu stapeln. Für 10–15 min. frittieren, dabei alle 5 min. schütteln, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

Die fertigen knusprigen Sojastücke kurz abkühlen lassen. Direkt als Snack genießen oder als Topping für Salate, Bowls oder Suppen verwenden.