



Curry-Tofutätschli

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 8-12 STÜCK

3 Frühlingszwiebeln

400 g Tofu nature

2 Eier

2 EL mildes Curry

ca. 1 TL Madras-Curry

ca. ½ TL Salz

6 EL Mehl

4 EL Erdnussöl

1. Zwiebeln fein hacken. Tofu in grobe Stücke schneiden und zwischen den Fingern fein zerbröseln. Eier verquirlen und mit den Frühlingszwiebeln zum Tofu geben. Mit den Curries, dem Salz und der Hälfte des Mehls zu einer geschmeidigen Masse mischen.

2. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Madras-Curry abschmecken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Tätschli à ca. 80 g formen. Mit dem restlichen Mehl bestäuben. Im restlichen Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Dazu passen Sojasauce oder süss-saure Sauce sowie Reis oder Salat.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 22 g Fett,

12 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal