



Tofunockerl auf Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- **Zubereitung**
- **ca. 20 Minuten**

300g Tofu Natur
2 Stk. Frühlings -
zwiebel
2 ganze Eier
4 El Mehl
4 El Brösel
2 El Sojasauce
1 Tl Ingwer
Salz, Traubenkernöl
4 – 5 Karotten
400 g Schnittbohnen

Pro Portion

Zubereitung:

- ✓ Karotten putzen und in breite Scheiben schneiden
- ✓ Grüne Schnittbohnen in große schräge Stücke schneiden
- ✓ Gemüse dünsten und mit Sojasauce würzen – warm stellen
- ✓ Tofu mit der Gabel zerdrücken
- ✓ Frühlingszwiebel fein schneiden und zur Tofumasse geben
- ✓ Eier, Mehl, Brösel, Sojasauce, Ingwer und Salz dazufügen und alles kräftig durchkneten
- ✓ Öl erhitzen, mit einem Löffel Nockerl formen und im heißen Fett frittieren
- ✓ Auf Gemüse anrichten



.Tipps & Tricks