

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Gebratener Tofu

### Zutaten

1 EL

Salz

5 TL

chinesische Gewürzmischung

400 g

fester Tofu

pflanzliches Fritieröl

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

### Zubereitung

Den Tofu in 50g - Stücke schneiden. Die Chinamischung und das Salz mischen. Die Tofustücke darin wenden und 1 Stunde ziehen lassen. Das Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne sehr heiß werden lassen. Hitze reduzieren. Die Tofustücke darin ca. 5 Min. von beiden Seiten braten. (Am Besten immer nur zwei Stücke auf einmal nehmen, damit sie nicht zu braun werden.) Warmhalten, bis alle Stücke gebraten sind.

Rezeptgruppe: Beilage.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: Peter Beck / 2010-04-13 09:01:48

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1692](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1692)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1692&lang=de](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1692&lang=de)

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>

