DENNER

Tofu in Cornflakes-Panade auf Lauchgemüse



Ich hoffe, du gehörst nicht zu den Kandidaten, die gleich «Iiih!» und «Langwiilig!» von sich geben, sobald sie das Wort «Tofu» hören. Das Sojaerzeugnis schmeckt zugegebenermassen in seiner Ursprungsform ziemlich langweilig und die Konsistenz – na ja, es gibt Spannenderes. Aaaber – richtig zubereitet kann Tofu einfach superbe werden! Zwei Dinge musst du dafür jedoch verändern: seine Konsistenz und seinen Geschmack. Sei mutig und probiere dieses Rezept einmal aus, es schmeckt einfach hammermässig, und die Cornflakes verleihen den veganen Schnitzeln eine aufregende Konsistenz.

- 400 g Tofu, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Eier, verquirlt
- 3 gute Handvoll Cornflakes, ein wenig zerdrückt
- 1/2 daumengrosses Stück frischer Ingwer, geraffelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4–5 EL Sojasauce
- 2 Stangen Lauch
- Etwa 15 Haselnüsse, ein wenig zerkleinert
- Etwas Halbrahm oder Rama
- 2 dl Gemüsebouillon, griffbereit
- 1/2 Lorbeerblatt, etwas Majoran, Salz und Pfeffer
- Kokos- oder Bratbutter

1. Die Tofuscheiben mit dem geraffelten Ingwer und dem gepressten Knoblauch einreiben, Sojasauce darüberleeren und zugedeckt 2–3 Stunden in den Kühlschrank legen. Einige Male wenden.
2. Danach Tofu mit Haushaltspapier von Ingwer- und Knoblauchresten befreien und auf kleiner Stufe in wenig Butter beidseitig 3–4 Minuten anbraten. So sind die Scheiben schon ein wenig vorgebraten, bevor wir sie panieren.
3. Jetzt die Blätter des Lauchs entfernen, diesen waschen und seinen Stängel in schmale Rädchen schneiden.
4. Den Lauch und die Haselnüsse in etwas Butter kurz andünsten, mit wenig Gemüsebouillon ablöschen, Lorbeerblatt, wenig Salz und wenig Majoran beigeben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse zwar gar ist, aber noch etwas Biss hat. Bei Bedarf etwas Bouillon nachschütten, das Gemüse sollte nicht anbraten, sondern leicht köcheln.
5. Den angebratenen Tofu erst im Ei, danach in den Cornflakes wenden. Das Ganze nochmals wiederholen, damit sich eine schön geschlossene Kruste bildet.
6. Die panierten Tofuscheiben in Butter vorsichtig beidseitig braten.

7. Wenn das Gemüse gar ist, etwas Halbrahm beigeben, kurz erwärmen und abschmecken.
8. Lauchgemüse auf einen Teller geben, Cornflakes-Tofu darauf legen.

Zubereitungsdauer: ca. 35 Minuten, plus 2-3 Stunden marinieren

Mir schmeckt das Gericht am besten mit Vollkornreis.