

# KNUSPRIGER CHIA-TOFU



## Küchenmaterial

Bratpfanne, Messer, Schneidebrett, Schüsseln/Teller



## Zutaten für 4 Personen

2 EL Sojasauce  
Kleiner roter Chili, fein gehackt

50 g Chiasamen  
70 g Quinoaflocken  
50 g Panko (japanische Semmelbrösel)  
Meersalz, schwarzer Pfeffer

2 Eiweiss  
600g fester Tofu, in dicke Scheiben geschnitten

4 EL Pflanzenöl

## Zubereitung

Für den Dip Sojasauce und Chili verrühren.

Chiasamen, Quinoaflocken, Pankobrösel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Die Eiweisse in einer Schüssel schaumig schlagen. Den Tofu trocken tupfen, zuerst im Eiweiss und dann in der Chia-Mischung wälzen.

Das Pflanzenöl in einer grossen, beschichteten Pfanne stark erhitzen und darin den panierten Tofu portionsweise 1-2 Minuten von jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und anschliessend geniessen.



## Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)