

Tofuscheiben mit Sesamkruste

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Tofu-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » Muskat
- » 4 Tomate(n)
- » 500g Tofu
- » 3 Eigelb
- » 150g Sesam
- » 6EL Sesamöl
- » 2 Zweige Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 6min garen. Abgießen, mit Muskat würzen.

2. Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Tofu ebenfalls in Scheiben teilen, zuerst in verquirlten Eigelben, dann im Sesam wenden. In 4EL Öl goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

3. 2EL Öl zum Bratenfett geben, Tomaten und Brokkoli darin schwenken, salzen und pfeffern. Dill abbrausen, trockenschütteln. Tofu mit Gemüse und Dillfähnchen anrichten.

Nährwerte: 510kcal/E26g/F41g/KH10g pro Portion

angelegt am: 21.04.2003

Rezept-Nr: 293

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke