

Rezept, Kochvideo und Kochanleitung für koreanisches Tofu im Eiermantel.

Einfach, lecker und auch etwas für unsere Vegetarier. Passt perfekt zum Bulgogi.

Original



hoch

Dauer



10min

Schwierigkeit



niedrig

Aus seinem Aufenthalt in Südkorea hat Jens uns ein schönes und einfaches Gericht mitgebracht. Es passt perfekt als Beilage zu unserem koreanischen BBQ Bulgogi. In weniger als 10 Minuten ist es heiß auf dem Tisch. Wir hoffen, dass wir dir mit der kurzen Videoanleitung etwas weiterhelfen können und vielleicht sogar mehr... Viel Spaß beim nachkochen. Dein Jens und Dennis.

Die Zutaten

für 2 Personen

200gr. in Wasser eingelegtes Tofu (es kann aber auch in Sojasauce eingelegt sein)
1/2 Tasse Mehl
1 Ei für den Mantel
1-2 Teelöffel Salz
etwas Öl zum Braten



Hier kommt die Kochanleitung und das Rezept: koreanisches Tofu im Eimantel



Schritt 1: Den Tofu kurz mit einem Küchentuch trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden.

Schritt 2: Den Tofu gut mit Salz würzen. Wenn ihr mögt, dann könnt ihr den Tofu auch in Sojasauce einlegen.

Schritt 3: Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen und gut verquirlen. Anschließend wendet man den Tofu in Mehl und dann in dem verquirlten Ei. Die panierten Stücke zur Seite auf einen Teller legen.

Schritt 4: Eine Pfanne oder einen Wok mit Öl erhitzen und den panierten Tofu goldbraun braten. Heiß auf einen Teller servieren.

Schritt 5: Es ist angerichtet. Wir wünschen einen guten Appetit und hoffen, dass wir euren Urlaub damit etwas verlängern konnten, denn gutes Essen ist ein kleines Stück vom täglichen Urlaub oder wie Virginia Woolf sagt „Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“