Artikel vom 07.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 21:21 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tofu-fingers

Tofu-Fingers



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 16 Stück):

Fingers:

400 g Naturtofu

2 EL Salz für das Kochwasser

Speisestärke

1/8 TL geräuchertes Paprikapulver

1/8 TL Knoblauchpulver

1/8 TL Chilipulver

1/8 TL Currypulver

1/8 TL Korianderpulver

1/8 TL Nelkenpulver

1/8 TL Kreuzkümmelpulver

1/8 TL Ingwerpulver

1/8 TL Bockshornklee

1/8 TL Rosmarin

1/8 TL schwarzer Pfeffer

100 bis 200 g Semmelbrösel und Öl zum Braten

Dip:

150 g Ketchup

Salz

weißen Pfeffer

½ EL Kastanienhonig

¼ TL Currypulver

Zubereitung:

Die Tofu-Blöcke werden noch in ihrer originalen Folie ins Gefrierfach gelegt und für 12 Stunden eingefroren. Danach kommen sie aus dem Tiefkühlfach wieder heraus, werden von der Folie befreit und gehen für 15 Minuten ins gesalzene, sprudelnd kochende Wasser. Nun wird die Panade vorbereitet: In einer Schale die Speisestärke, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Chilipulver, Currypulver, Korianderpulver, Nelkenpulver, Kreuzkümmelpulver, Ingwerpulver, Bockshornklee, Rosmarin und schwarzer Pfeffer mit einem Schneebesen vermengen. Die Gewürzmischung kosten und gegebenenfalls noch Gewürze nach Geschmack und Vorlieben ergänzen. In einer separaten Schale werden die Semmelbrösel bereitgestellt. Ist die Kochzeit um, die Tofublöcke aus dem Wasser herausnehmen und auf einem Schneidebrett etwas abkühlen lassen.

Sind sie nur noch maximal handwarm, werden die Tofublöcke hingelegt und horizontal halbiert. Aus den so entstandenen vier Hälften werden nun je vier gleichmäßige Stäbchen, oder Finger, geschnitten, welche direkt in die Speisestärken-Gewürzmischung gewälzt werden, wonach man diesen Schritt in den Semmelbröseln wiederholt. Der Tofu sollte noch immer so viel Feuchtigkeit habe, dass zusätzliche Hafthilfen, wie Milch, an dieser Stelle nicht gebraucht werden. Sind alle Fingers ummantelt, diese goldgelb in einer Pfanne und Öl backen. Für den Dipp Ketchup mit Salz, weißem Pfeffer und Currypulver zusammenmischen. Zur Abrundung nun den Kastanienhonig unterrühren und gemeinsam mit den Tofu-Fingers servieren.

Leonie Jaxy