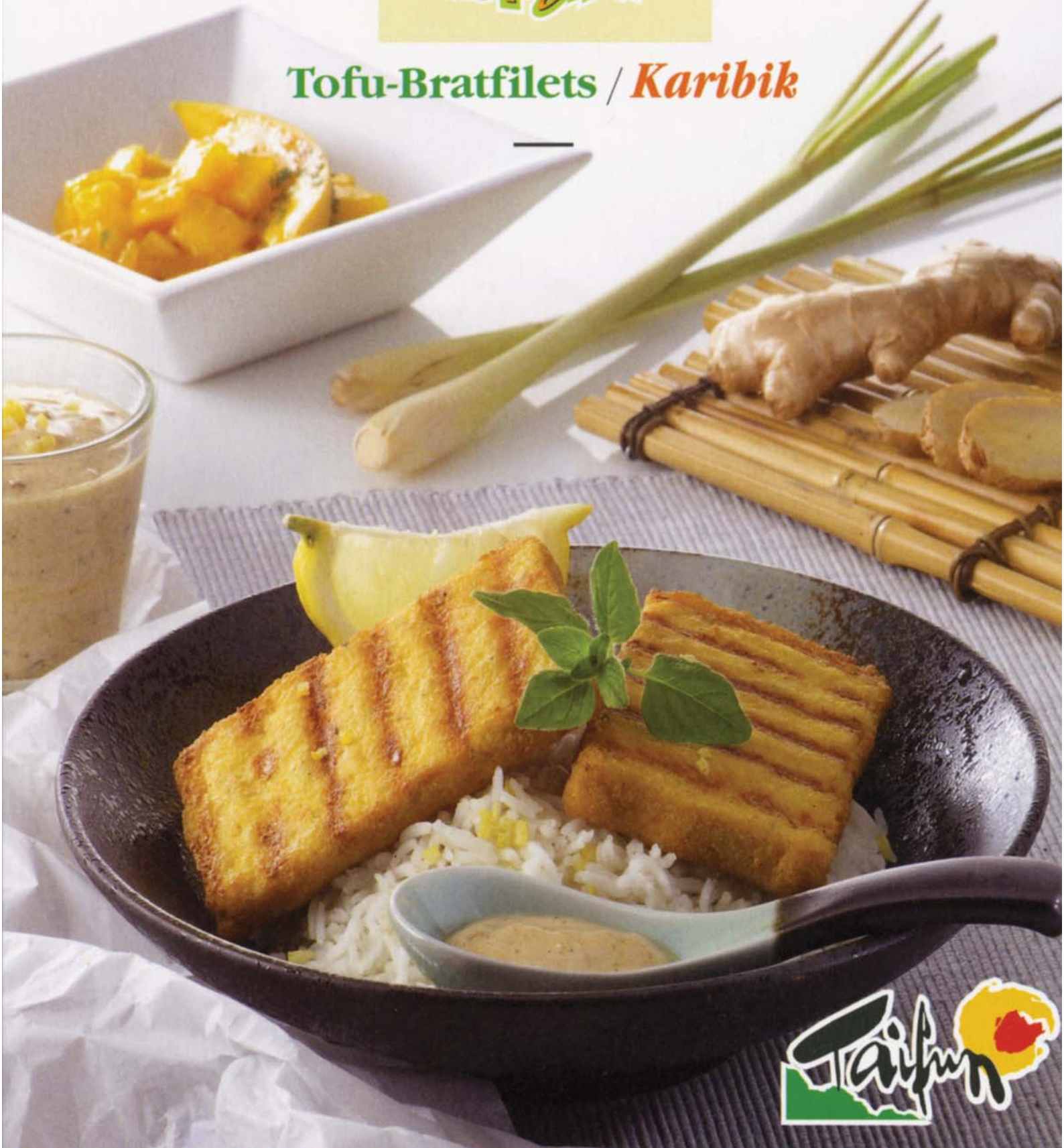




Tofu-Bratfilets / *Karibik*





*Tofu Bratfilets mit fruchtig-würziger Dipsoße „Karibik“
aus bestem Taifun Seidentofu*

Tofu-Bratfilets / Karibik

Zutaten für 4 Portionen:

4	Pack	Taifun „Japanische Bratfilets“ (je 160g)
50	ml	Bratöl
1	Pack	Taifun Seidentofu (400g)
3	EL	Herbaria Gewürzmischung „Schätze der Karibik“ (ca. 25g)
2	EL	Sonnenblumenöl, kalt gepresst
1	TL	Zitronensaft
	Prise	Salz



Seidentofu Dipsoße:

Den Seidentofu in eine Schüssel stürzen. Gewürzmischung, Sonnenblumenöl, Salz und Zitronensaft zufügen. Alle Zutaten kräftig mit einem Schneebesen verrühren bis eine cremige Grillsoße entstanden ist. Bis zum Servieren kalt stellen.

Grilltipps:

Die Tofu-Bratfilets von beiden Seiten goldbraun braten, dabei mehrmals wenden und mit etwas Öl bestreichen. Sie sollten grundsätzlich am Rand der Glut gegrillt oder bei mittlerer Hitze gebraten werden, da sie sonst schnell „anbrennen“.

Am besten verwenden Sie beim Grillen eine Alu-Grillschale. Dadurch können Sie verhindern, dass Öl in die Glut tropft, verrauchet und dabei schädliche Stoffe bildet. Vor dem Verzehr die Tofu-Bratfilets kurz „rasten“ lassen – sie lassen sich so besser schneiden.

Zum Abschluss mit der fruchtig-würzigen Dipsoße „Karibik“ garnieren und mit Reis- oder Gemüsesalaten genießen.



Zubereitung: