



Tofu Pfeffersteak

Zutaten für 4 Personen

- Zubereitung
- ca.
30Minuten

Salz, Pfeffer,
Knoblauch

500g Tofu Natur

1 Stk. Zwiebel

2 El Öl

3/8 l Gemüsebrühe

1 El Sojasauce

4 El Weißwein

2-3 Tl grüner
Pfefferkörner

1/4 l Obers

2 El Vollmehl

Pro Portion

Zubereitung:

- ✓ Tofu in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, etwas einziehen lassen
- ✓ Anschließend auf beiden Seiten in wenig Pflanzenöl goldbraun anbraten
- ✓ Zwiebel fein hacken und im Öl andünsten
- ✓ Mit der Gemüsebrühe, Sojasauce und Weißwein aufgießen
- ✓ Die Pfefferkörner dazugeben und kurz aufkochen lassen
- ✓ Obers mit dem Vollmehl verrühren und mit dem Schneebesen in die Pfeffersauce einrühren
- ✓ Den gebratenen Tofu einlegen und 10 min. auf kleinster Flamme ziehen lassen.



.Tipps & Tricks

Servieren Sie dazu Naturreis und Salat!

..