

Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne

Würzige Tofu-Würfel in goldbraun gebraten, verfeinert mit Currypulver, Sesam und frischer Frühlingszwiebel — ein schnelles, pflanzliches Pfannengericht.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Antihaft oder Gusseisen
Schneidebrett / Messer	Für Tofu und Frühlingszwiebel
Schüssel	Zum Marinieren

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
fester Tofu	200 g
Currypulver	1 TL
Sesam	1 TL
Sojasoße (zuckerfrei)	1 EL
Kokosöl	1 EL
Frühlingszwiebel	1 Stück
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Tofu in Würfel schneiden und mit Currypulver und Sojasoße marinieren.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu rundum goldbraun braten (ca. 6–8 Minuten).
3. Sesam darüberstreuen und kurz mitrösten.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und untermischen.
5. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas zusätzlicher Sojasoße abschmecken und heiß servieren.

Tipps & Variationen

- Für extra Knusprigkeit: Tofu vor dem Braten mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- Sesam erst kurz vor Ende hinzufügen, damit er nicht bitter wird.
- Mit geriebenem Ingwer oder Chili-Flocken aufpeppen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 40).