

Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip - vegan

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Nuggets

100 g vegane Stapel-Chips (z.B. Pringles Paprika)
3 Teelöffel getrockneter Oregano
3 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
2 Teelöffel Zwiebelpulver
2 Teelöffel Knoblauchpulver
400 g Tofu (möglichst fest)
50 ml Pflanzendrink nach Wahl
1 Esslöffel Sriracha Sauce
3 Esslöffel Mehl
Salz, Pfeffer
100 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken
1 Limette zum Servieren

Für den Cashew-Dip

200 g Cashewkerne
250 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone
5 Teelöffel Hefeflocken
1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
Stabmixer

Vergiss Hähnchen und süß-saure Sauce! Nach einem Bissen von diesen **Tofu-Nuggets** weinst du frittiertem Geflügel keine Träne nach. Ausgebacken in ihrem **Knuspermantel** aus würzigen **Kartoffelchips**, lassen sich die handlichen Tofustreifen perfekt in cremigen und ebenfalls **vegane Cashew-Dip** tunken. Der erhält dank **Hefeflocken** eine köstliche Käsenote. Also, nix wie ran an den Dip!

- 1 -

Für den Dip Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Saft der Zitrone auspressen und Gemüsebrühe erwärmen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Cashewkerne zusammen mit Knoblauch und der Hälfte der Gemüsebrühe in einen hohen Mixbehälter geben und mit einem Stabmixer pürieren.

- 2 -

Hefeflocken, Zitronensaft und einen weiteren Schluck Gemüsebrühe hinzugeben und erneut pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf restliche Gemüsebrühe unterrühren, sodass ein cremiger Dip entsteht. Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren. Dip luftdicht mit Frischhaltefolie abdecken und beiseitestellen.

- 3 -

Für die Nuggets Chips in einen Gefrierbeutel füllen und mit ein paar Schlägen mit dem Handballen, einem Nudelholz o.ä. zu groben Bröseln verarbeiten. Mit Oregano, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermengen.

- 4 -

Für den Tofu Haferdrink und Sriracha in einer zweiten Schüssel verrühren, Mehl in eine dritte Schüssel füllen.

Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip - vegan

Tofu in fingerdicke Streifen schneiden und zwischen Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und erneut trocken tupfen.

- 5 -

Tofustreifen zunächst in Mehl, dann in Pflanzendrink-Sriracha-Mix und zum Schluss in Chips-Gewürz-Mischung wenden. Dabei die Chips-Brösel mit den Händen leicht andrücken, sodass sie rundherum anhaften.

- 6 -

Pflanzenöl in einer Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und Nuggets ins heiße Fett geben. Sobald sie beginnen zu bräunen wenden und fertig ausbacken, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

- 7 -

Warme Nuggets sofort mit Dip und Limette servieren.