KIKKOMAN®

Tofu-Gemüse-Kroketten

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Tofu
30 g	Karotte
2 Stück	Shiitake Pilze
5 Stück	grüne Bohnen
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1	Ei
1.5 EL	Kartoffelstärke
	Senf
	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen, indem etwas Schweres aufgelegt wird. Die Karotten und die grünen Bohnen in feine, 3 cm lange Streifen schneiden und blanchieren. Die Stiele der Shiitakes entfernen und die Kappen in feine Streifen schneiden.

Schritt 2

Den Tofu fein pürieren, bis er glatt ist. Salz, Zucker, Ei und Kartoffelstärke zugeben und gut unterheben. Kleine Bällchen formen, etwas flach drücken und bei 170° C braten. Beide Seiten mehrmals wenden und goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiss, mit Kikkoman Sojasauce mit 43 % weniger Salz und mittelscharfem Senf servieren.