

# Tofu-Gemüse-Kroketten

## ZUTATEN

4 Portion(en)

<b>400 g</b>	Tofu
<b>30 g</b>	Karotte
<b>2 Stück</b>	Shiitake Pilze
<b>5 Stück</b>	grüne Bohnen
<b>1 TL</b>	Salz
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>1</b>	Ei
<b>1.5 EL</b>	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.