



TOFUAFSTRICH

Zutaten: für 4 Portionen

- 500g Tofu (natur)
- 0,5 Liter Öl (Raps oder Oliven)
- Gewürzmischung ca. 80g
- Sojasauce

nach Bedarf:

- Knoblauch (gepresst)

Zubereitung (Basis):

1. Tofu im Ölbad pürieren
2. Gewürzmischung beimengen
3. Mit Sojasauce abschmecken. Nach Bedarf Knoblauch beifügen
4. Essen mit Reiswaffeln (gesalzen) + nach Verfügbarkeit fein geschnittener Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, gerissenem Kren...

Im Kühlschrank mindestens drei Wochen haltbar!

➔ Genial für unterwegs, bei Hungergefühl & Nudelgerichte