

Tofu-Würfel gebraten mit Kümmel



| | |
|-------------------------|--------------|
| Tofu | 200g – Block |
| Schwarzkümmel-Öl | 4 Esslöffel |
| Kümmel ganz | 1 Teelöffel |
| Schwarzkümmel ganz | 1 Teelöffel |
| Kümmel gemahlen | 1 Teelöffel |
| Schwarzkümmel gemahlen | 1 Teelöffel |
| Paprika süß gemahlen | 1 Teelöffel |
| Anis gemahlen | 1 Teelöffel |
| Fenchel bitter gemahlen | 1 Teelöffel |
| Sojasauce | 2 Esslöffel |
| Agavendicksaft | 2 Esslöffel |
| Dill-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Kümmel-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Fenchel-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Salz | |
| Pfeffer | |

Tofu-Block auspacken, auf ein Haushaltspapier legen und rundum damit trocknen

Den Block zuerst in der Mitte halbieren und dann die Hälften quer durchschneiden

die vier gleich grossen Stücke jeweils 3x längs und 3x quer durchschneiden, so dass Würfelchen entstehen

Schwarzkümmel-Öl in einer Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und die beiden **Kümmel-Samen ganz** leicht anrösten

alle anderen **Gewürze, Agavendicksaft, Hydrolate** und **Sojasauce** zugeben – alles gut durchrühren

Tofuwürfelchen dazugeben und bei etwas mehr als mittlerer Hitze in der Gewürzmischung ca. 10-15 Minuten anbraten (je nach Bedarf), dabei immer wieder mal umrühren – fertig!