

Tofu-Scheibchen gebraten mediterran

Tofu	200g – Block
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Paprika gemahlen	2 Teelöffel
Knoblauch frisch	3 Zehen mittlere
Berg-Origanum gerebelt	2 Teelöffel
Majoran gerebelt	2 Teelöffel
Zitronenthymian gerebelt	1 Teelöffel
Sojasauce	1 Esslöffel
Origanum-Hydrolat	1 Esslöffel
Oliven-Hydrolat	1 Esslöffel
Basilikum-Hydrolat	1 Esslöffel



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

Den Block zuerst in der Mitte halbieren und dann die Hälften quer durchschneiden, so dass 4 gleiche Teile entstehen

diese nochmals in der Mitte durchschneiden

Pflanzenbutter in einer Pfanne schmelzen lassen und **Gewürze, Hydrolate** und **Sojasauce** zugeben – alles gut durchrühren

Tofuscheiben dazugeben und bei etwas mehr als mittlerer Hitze in der Gewürzmischung ca. 10-15 Minuten anbraten (je nach Bedarf), dabei immer wieder mal wenden, so dass beide Seiten gut angebraten sind – fertig!