

Ich persönlich mag **Tofu** am liebsten, wenn er **richtig schön knusprig** ist, zum Beispiel in asiatischen Gerichten. Lange habe ich zuhause experimentiert, um die Tofu-Ecken genau so köstlich hinzubekommen, und das, ohne sie in Fett zu ertränken. Zugegeben, die besten Dienste leistet immer noch eine hohe Pfanne mit viel heißem Fett oder eben eine Friteuse. Doch es gibt auch weniger gehaltvolle Möglichkeiten, **dem Tofu eine schöne Knusperhülle zu verpassen**. Die besten möchte ich Ihnen heute vorstellen.

[Eine kleine Kunde der Tofu-Sorten finden Sie übrigens hier.](#)

## 1) Wasser aus dem Tofu pressen

Je geringer der Wasseranteil im Tofu, desto krosser lässt sich dieser braten. Wickeln Sie festen Naturtofu oder Räuchertofu fest in mehrere Lagen Küchenkrepp, legen Sie das Paket auf einen flachen Teller und beschweren Sie dieses mit einem dicken Buch oder einem schweren Kochtopf. Nach etwa 10 Minuten ist der Wasseranteil schon deutlich geringer und Sie werden bessere Bratergebnisse erzielen. Achtung: Für den weichen Seidentofu eignet sich diese Methode nicht.

## 2) Tofu ohne Öl marinieren

[Sojasauce](#), [Limettensaft](#), [Chili](#), Kräuter: Beim Marinieren sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Damit die Marinade schön einzieht, verzichten Sie auf die Zugabe von Öl. Dies legt sich wie ein Film um den Tofu und verhindert, dass die Aromen hineinwandern. Legen Sie den Tofu am besten mehrere Stunden ein und entfernen Sie mit der oben beschriebenen Methode noch einmal Flüssigkeit. So erhalten Sie ein knuspriges und aromatisches Bratstück.

## 3) Stärke macht den Tofu kross

Eine tolle knusprige Hülle bekommt der Tofu, wenn man ihn in Mais- oder Kartoffelstärke wendet. Die Stärke zieht die restliche Flüssigkeit aus dem Tofu und gibt ihm eine schöne Kruste. Wenn Sie etwas Salz und Gewürze zur Stärke geben, bekommt der Tofu eine schön aromatische Hülle.

## 4) "Panieren" Sie den Tofu

Superlecker finde ich die Variante, Tofu mit einer Hülle aus Ei und Sesam zu braten. Entwässern Sie dafür den Tofu wie beschrieben, ziehen Sie ihn durch Mais- oder Kartoffelstärke, dann durch ein verquirltes Ei, wieder durch die Kartoffelstärke und schließlich durch weißen oder schwarzen Sesam. In einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten einige Minuten braten, auf Küchekrepp entfetten. Toll zu einem frischen Blattsalat! Lassen Sie sich von unseren [Tofu-Salat-Rezepten](#) inspirieren.

## 5) Bitte schön heiß

Wer Tofu knusprig braten möchte, muss geduldig sein und warten, bis das Öl in der Pfanne richtig schön heiß ist. Verwenden Sie dazu hoch erhitzbare Öle wie Keimöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl oder Sojaöl. Wenn ein Holzstiel in dem Öl Blasen schlägt, ist es heiß genug. Den Tofu von allen Seiten goldbraun braten und auf Küchenkrepp entfetten.

## 6) Grillen erlaubt!

Auch Tofu vom Grill ist immer eine gute Idee. Damit das Sojastück nicht fade schmeckt, tut ihm eine kräftige Marinade einige Stunden vor dem Grillen gut. Probieren Sie doch einmal dieses Rezept:

### Zutaten für die Tofu-Marinade

- 65 ml Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 EL zerhackter Knoblauch
- 1 EL Paprikapulver
- 2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1½ TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian

Vermengen Sie die flüssigen Zutaten und legen den Tofu darin für mindestens 30 Minuten, besser länger, ein. Währenddessen vermischen Sie die trockenen Zutaten und wälzen Sie den Tofu im Anschluss darin.

Guten Appetit!