

Tofu-Scheibchen gebraten provençal



| | |
|----------------------|------------------------|
| Tofu | 200g – Block |
| Pflanzenbutter | 2 Esslöffel |
| Paprika süß gemahlen | 2 Teelöffel |
| Knoblauch | 3 Zehen mittel |
| Estragon gerebelt | 2 Teelöffel |
| Majoran gerebelt | 2 Teelöffel |
| Thymian gerebelt | 2 Teelöffel |
| Salbei gemahlen | 1 Esslöffel gestrichen |
| Sojasauce | 1 Esslöffel |
| Origanum-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Oliven-Hydrolat | 1 Esslöffel |
| Tulsi-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, 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!