

# Disney

## Nemo's No Fish Tofu Tacos



### Zutaten

- 350g Tofu
- 100g Paniermehl (z.B. Panko Breadcrumbs)
- 50g Kohl in feinen Streifen
- 50g Rotkohl in feinen Streifen
- 30g Rübli in feinen Streifen
- 1 Bund Koriander – 3 EL fein gehackt und 3 EL grob zerpfückt
- 1 Knoblauch, fein gehackt
- 1 Limette, in 6 Schnitze geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 8 Corn Tortillas
- 125g Nature Joghurt



## Zubereitung

1. Ofen auf 200° Grad vorheizen
2. Tofu in 4 Teile schneiden. Restflüssigkeit gut auspressen, z.B. zwischen zwei Küchentüchern und trocken tupfen.
3. Tofu mit einem Förmchen, idealweise in Fischform, ausstechen und in eine hitzebeständige Platte oder Teller legen.
4. In einer Schüssel den gehackten Koriander, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und den Tofu damit marinieren. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Tofu in grobem Paniermehl (z.B. Panko Breadcrumbs) wenden. Dabei die Krümmel etwas andrücken, damit sie kleben bleiben.
6. Anschliessend den Tofu wieder auf die feuerfeste Platte legen und im vorgeheizten Ofen bei 200° Grad für 10-15 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit, den Kohl, den restlichen Koriander und die Rüebli in eine Schüssel geben. Zwei Limetten-Schnitze auspressen und Saft mit dem Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer kleinen Schüssel den Joghurt, Kümmel und den Saft von zwei Limetten-Schnitzen vermischen.
9. Tortilla wärmen
10. Taco zusammenstellen: Auf eine warme Tortilla etwas von der Gemüsemischung geben und einen knusprigen Tofu-Fisch darauf legen. Anschliessend etwas Joghurt Sauce darüber verteilen und etwas Limettensaft darüber träufeln.

**GUTEN APPETIT!**



**JETZT AUF BLU-RAY & DVD**