

Sehr gesund. aber Herzhaft!



Oage • Atsuage • Ganmodoki



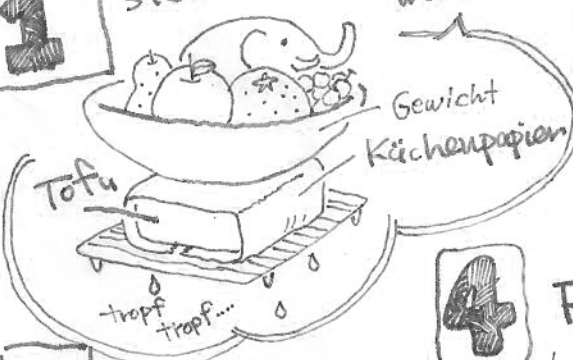
Zutaten Oage • Atsuage

- Tofu 1 Stück
- Ei 1
- Salz 1 halber TL
- Schwarzer Sesam 1 halber TL
- Kartoffel 1 EL
- Mehl 1 EL
- Konbu (Algen) 5x10cm
- Möhren ein 1/2 Stück
- Shiitake 1 Stück
- extra Zutaten
- Zwiebel 1/4 Stück
- Kikurage 2 Blatt
- Hijiki 10g
- Edamame 10 Stück
- Gobo 10g
- Tako Halb Fuß

Hauptzutat ist frittiertes Tofu.

1

Tofu mit Küchenpapier einwickeln. Stellen auf Sieb Gitter und dann eine Nacht wasser rauspressen.



2

Schneiden!

c.a. 5~6 mm



4

Frittieren! 130°C Rapsöl

langsam frittieren und wenn das Tofu aufquillt. dann ist der 1. Schritt fertig.

Das Tofu dann in einen extra Topf geben und bei 180° weiter frittieren bis es knusprig wird.

3

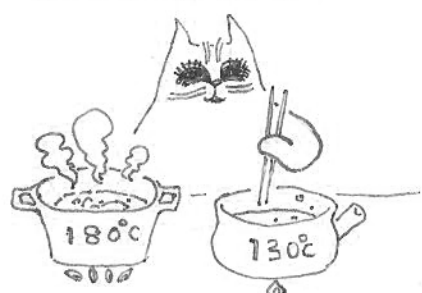
wieder wasser 20min rauspressen z.B.



5



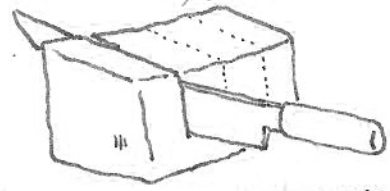
Frittiertes Oage auf Küchenpapier legen und überschüssigen Öl damit abwischen oder aufsaugen lassen. dann dein Oage ist fertig! Wenn man keine Zeit hat. kann man Schritt 4 überspringen.



Atsuage

1

2.5~3cm



30min wasser auspressen dann Schneiden (2.5~3cm dick) *厚揚げ Atsu (dick) age (frittierte)

3

man kann das Oage. Atsuage. lange im Tiefkühlfach aufbewahren. aber frisch frittiert schmeckt es am besten. passt gut mit

- 大根おろし Daikon-Oroschi geriebener Rettich
- おろし生姜 Oroschi-Shoga geriebener Ingwer
- きざみねぎ kizami-Negi klein geschnittene Lauchzwiebeln und Soyasose oder Dashi !!

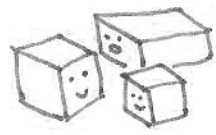


2



Frittieren c.a. 5min mit 190°C heißem Öl bis Tofu gelb-Orange knusprig wird.

Tipp: Statt der Scheiben eignen dick auch Würfel gut für Suppen oder Oden.



めいめい~れ~