Zucchini-Tofu-Piccata

Leicht gebratene Zucchinischeiben in einer knusprigen Tofu-Panade, dazu eine frische Zitronen-Kapernsauce. Warm oder lauwarm ein Genuss. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 3 Zucchini
- 250 g fester Tofu
- 3 EL Maisstärke
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

02 Tofu fein zerdrücken, mit Maisstärke, Salz und Pfeffer mischen.

03 Zucchinischeiben darin wenden, in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

04 Für die Sauce Zitronensaft mit gehackten Kapern und Petersilie verrühren.

05 Alles zusammen servieren, lauwarm sehr bekömmlich und möglichst frisch auf den Tisch bringen.