

Tofu-Spiesse mit Paprikapüree

Zutaten für 4 Portionen

Für die Spiesse

- 500 g Räuchertofu - würfeln (2 cm Kantenlänge)
- 5 cm Ingwerwurzel - reiben
- 5 Knoblauchzehen - pressen
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln - in feine Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 8 EL Olivenöl
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Apfelessig
- 1 - 2 EL Weinessig
- Kristallsalz
- Tabascosauce

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Ingwer und Knoblauch mit der Hälfte des Essigs, Sojasauce und 4 EL Öl verrühren. Die Tofuwürfel darin 2-3 Stunden marinieren.

Die Paprikaschoten im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

Die Frühlingszwiebeln in 2 EL Öl glasig dünsten. Das Paprikapüree dazugeben, etwas einköcheln lassen und mit dem restlichen Essig, Kristallsalz und Tabascosauce abschmecken.

Je 4 Tofuwürfel auf zwei parallel laufende Holzstäbchen stecken und im restlichen Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Vor dem Servieren das Paprikapüree über die Spiesse geben.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 536 kcal, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 26 g, Fett: 40 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/tofu-spiesse-mit-paprikapueere.html>