Honig-Sesam-Ingwer-Marinade für Tofu und Fisch

Ein tolles Rezept für das vegetarische Grillfest: Die Honig-Sesam-Ingwer-Marinade für Tofu und Fisch schmeckt einfach köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 5,0 h

Gesamtzeit: 5,2 h



Zutaten

50 g	Ingwer
40 g	Akazienhonig
4 EL	Limettensaft
100 ml	Sesamöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
500 g	Tofu (oder 700 g Fischfilet)

Zubereitung

1. Für die Honig-Sesam-Ingwer-Marinade für Tofu und Fisch zuerst den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Honig, Limettensaft und Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Tofu oder Fischfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in die Marinade legen. Mindestens 5 Stunden (besser aber über Nacht) durchziehen lassen. Vor dem Grillen etwas abtropfen lassen.

Tipp

Die Honig-Sesam-Ingwer-Marinade für Tofu und Fisch schmeckt auch sehr gut zu Geflügel.