

Gebackener Tofu

Gebackener Tofu ist ein einfaches Rezept und ideal für alle, die Tofu schmackhaft zubereiten möchten. Ob als Hauptgericht, Beilage oder Topping für Bowls und Salate.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 5,0 h

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 7,2 h



Zutaten

400 g Tofu
1 Stk. Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Currysauce
1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)

Zubereitung

1. Den **Tofu** gut abtropfen lassen. Für besonders knusprigen Tofu empfiehlt es sich, ihn in ein sauberes Küchentuch einzwickeln und mit einem schweren Gegenstand (z. B. einem Topf) ca. 10–15 Minuten zu pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. Die Knoblauchzehe schälen. In einer Schüssel die [Sojasauce](#) mit gepresster Knoblauchzehe, Paprikapulver, Currysauce und den italienischen Kräutern verrühren – das ergibt eine intensive, aromatische Marinade. Den Tofu in zirka 1 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden. In die Marinade geben und gut vermengen, bis alle Stücke vollständig überzogen sind. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen, gerne auch bis zu 2 Stunden für mehr Geschmack.
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den marinierteren Tofu gleichmäßig darauf verteilen. 25–30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis der gebackene Tofu außen leicht knusprig und goldbraun ist.

Tipp