Tofu-Gemüse-Spieße

Die Tofu-Gemüse-Spieße sind eine vegetarische Alternative vom Grill. Knackiges Gemüse, aromatischer Tofu und eine würzige Marinade sorgen für ein köstliches Geschmackserlebnis.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

für die Spieße

200 g	Tofu
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zucchini (kleine)
200 g	Champignons
2 Stk.	Rote Zwiebeln

für die Marinade

50 ml	Olivenöl
3 EL	Sojasauce
3 Stk.	Knoblauchzehe
100 ml	Sweet Chili Sauce
1 TL	Paprika edelsüß
0.5 TL	Chiliflocken
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um **Tofu-Gemüse-Spieße** zuzubereiten, die Champignons halbieren. Die Paprika entkernen und in größere Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und anschließend in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Stücke teilen. Den Tofu in größere Würfel schneiden.

2. Für die Marinade Olivenöl, Sojasauce, fein gehackten Knoblauch, Sweet-Chili-Sauce, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verrühren. Den Tofu zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in eine große Schüssel geben und sorgfältig mit der Marinade vermengen. Anschließend alles zirka 1 Stunde ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten können.

3. Nun Tofu und Gemüse abwechselnd auf Grillspieße stecken. Die Spieße auf dem **Grill** oder einer Grillplatte von allen Seiten goldbraun grillen, bis das Gemüse weich und leicht geröstet ist und der Tofu eine schöne Farbe angenommen hat.

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 112kcal | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 3g | Fett: 7g

Tipp

Die Tofu-Gemüse-Spieße schmecken hervorragend mit Kräuter-Dip, Knoblauchsauce, Couscous-Salat oder frischem Baguette. Für noch mehr Frische können sie vor dem Servieren mit gehackten Kräutern oder etwas Zitronensaft verfeinert werden.