

Gemüse-Tofuspieße



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 2 Stunden (ohne Marinierzeit)
BRENNWERT
ca. 500 kcal
PORTIONEN
4

Zubereitung

1. Für die Zitronen-Pickles Senfkörner und Bockshornkleesamen in einer Pfanne ohne Fett 5 Minuten unter Rühren rösten. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und fein würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Salz und Chilischote hinzufügen und kurz mitrösten. Öl hinzufügen und erwärmen.
2. Zitronen heiß abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in Gläser füllen, gut verschrauben und im Kühlschrank mindestens 2 Wochen ziehen lassen.
3. Für die Gemüsespieße Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini längs halbieren und in 2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kirschtomaten einritzen. Für die Marinade Sojasauce, Erdnussmus, Limettensaft, Knoblauch und Chilipulver in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren. Marinade mit den Tomaten, Zucchini und Tofuwürfeln vermischen und abgedeckt mindestens 3 Stunden marinieren.
4. Anschließend abwechselnd auf die Spieße ziehen und auf dem Grill rundherum 8 Minuten grillen. Die Hälfte der Zitronen - Pickles dazu servieren. Die andere Hälfte Zitronen-Pickles hält sich im Kühlschrank 4–6 Wochen.

Zutaten

Für die Zitronen-Pickles

1 TL Senfkörner
1 TL Bockshornkleesamen
30 g Frische Ingwerwurzeln
2 Zehen Knoblauch
1 Rote Chilischote
1 TL Kurkuma
3 EL Salz
250 ml Sesamöl
6 Zitronen

Für die Gemüsespieße

300 g Tofu (natur)
300 g Cherrytomaten
2 Zucchini
2 Zehen Knoblauch
100 ml Sojasauce
3 EL Erdnussmus
2 EL Limettensaft
1 g Chilipulver

Neuigkeiten aus unserem Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr!

Folgen Sie uns auf unseren sozialen Kanälen



Instagram



Facebook



Website

