



Gegrillte Tofusteaks in Paprikamarinade auf mediterranem Tomatensalat



Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	800 g
Knoblauchzehen	1 St.
Veganes Brotaufstrich - Paprika	3 EL
Sojasauce	2 EL
Olivenöl	8 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Strauchtomaten	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Balsamicoessig, hell	4 EL
Basilikum, frisch	40 g
Veganes Hirtengenuss	150 g
Oliven, schwarz	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Grill

1. Mit einem Messer Tofu über Kreuz ca. 5 mm tief einschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel den Paprikaaufstrich, Sojasauce, 4 EL Olivenöl, gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Tofu in die Marinade geben und mindestens 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Zwischenzeitlich Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
5. In einer Schüssel restliches Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten und Zwiebeln zum Dressing geben und vorsichtig vermengen, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
6. Grill vorheizen. Marinierten Tofu von jeder Seite 3–4 Min. grillen, bis er goldbraun und knusprig ist.
7. Gegrillten Tofu mit Tomatensalat anrichten, Hirtengenuss mit den Händen darüberbröseln und mit Oliven und Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den gegrillten Tofusteaks in Paprikamarinade auf mediterranem Tomatensalat passen gegrillte Kartoffeln oder Knoblauchbaguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	555 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	42 g