



# Marinierter Tofu mit Basilikum

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Tofu, natur       | 600 g |
| Orangen           | 1 St. |
| Sojasauce         | 3 EL  |
| Tomatenmark       | 4 EL  |
| Zuckerrübensirup  | 2 EL  |
| Rosenpaprika      | 1 TL  |
| Cayennepfeffer    |       |
| Basilikum, frisch | 30 g  |
| Öl                | 2 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Tofu quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tofuscheiben zwischen zwei Lagen Küchenkrepp legen und mit einem Schneidebrett und einem Topf beschweren, sodass der Tofu ca. 10 Min. leicht ausgepresst wird.
2. Orange halbieren und auspressen. In einer Schüssel 3 EL Orangensaft mit Sojasauce, Tomatenmark und Zuckerrübensirup verrühren. Mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Gepresste Tofuscheiben in die Marinade geben und mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen.
4. Grill anheizen. Marinierte Tofuscheiben abtropfen lassen und auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite grillen. Dabei mit etwas Marinade bepinseln.
5. Marinierten Tofu mit Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen ein [Rucolasalat mit Ziegenkäse und Croûtons](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 282 kcal |
| Kohlenhydrate  | 10 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 17 g     |