



Tofu-Gemüse-Spieße

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Tofu, natur	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sojasauce	8 EL
Agavendicksaft	3 EL
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Spieße

1. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und achteln. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Agavendicksaft, 2 EL Olivenöl, Knoblauch und Pfeffer verrühren. Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Tofu darin marinieren. Nach Belieben auf Holzspieße stecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße von allen Seiten ca. 6 Min. anbraten. Spieße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Passt hervorragend zum Grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	300 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g