



Tofu-Souvlaki auf griechischem Bauernsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	800 g
Mediterraner Roast Rub	8 TL
Olivenöl	8 EL
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Oliven, schwarz	4 EL
Veganes Hirtengenuss	150 g
Peperoni, eingelegt	8 St.
Zitronen	1 St.
italienische Kräuter, getrocknet	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Spieße

1. Tofu in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Tofu mit Mediterranem Roast Rub und 3 EL Olivenöl vermengen. Zum Marinieren beiseitestellen.
2. Gurke waschen, Enden entfernen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Oliven in ein Sieb abgießen. Genießerblock würfeln. Eingelegte Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Gurke, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Genießerblock, Peperoni mit 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft und italienischen Kräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tofu vorsichtig auf Spieße spießen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 8 Min. rundherum knusprig anbraten.
5. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fladenbrot auf einem Backblech mit Backpapier ca. 6 Min. aufbacken. Anschließend Fladenbrot achteln.
6. Tofu-Souvlaki mit griechischem Bauernsalat und Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Veganer Zatziki](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	704 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	41 g