



Tofu-Spieße mit Bananen an Gallo Pinto

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Paprika, rot	2 St.
Bananen	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Bio Limetten	3 St.
Sojasauce	70 ml
Orangensaft	200 ml
Ahornsirup	3 EL
Olivenöl	4 EL
Kidneybohnen	400 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Petersilie, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Peperoni Mix	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, feine Reibe, Schneebesen, Frischhaltefolie

1. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Banane schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 2 Limetten waschen, Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Limettensaft, Orangensaft, Ahornsirup, 2 EL Olivenöl und die Hälfte des Limettenabriebs mit einem Schneebesen glatt rühren. Tofu, Paprika, Banane und Zwiebel unterheben und mindestens 30 Min. marinieren lassen. Anschließend alles auf Spieße stecken und beiseitestellen.
3. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Reis auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen, Kidneybohnen vorsichtig unterheben und das Gallo Pinto zugedeckt beiseitestellen.
4. Grill vorheizen. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni waschen, Strunk entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie, Koriander, Peperoni, 3 EL Olivenöl, den restlichen Limettenabrieb und 2 EL der übrigen Marinade verrühren und Chimi Churri mit Salz abschmecken.
5. Spieße ca. 8 Min. rundherum grillen, zwischendurch wenden.

6. Die letzte Limette vierteln. Tofu-Spieße, Gallo Pinto und Chimi Churri auf Tellern anrichten und mit einem Stück Limette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gallo Pinto ist ein klassisches Reisgericht in der Karibik. Dort wird es traditionell mit schwarzen Bohnen und frittierte Kochbanane gegessen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	757 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	17 g