

Tofuspieße

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (200 g) Tofu
- 3-4 EL Sojasauce
- 2 TL Öl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Msp Paprikapulver
- 2 kl. Zwiebeln (zusammen ca. 75 g)
- 1 kl. Zucchini
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- Öl zum Braten

Sauce

- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Essig
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 Zwiebel (50 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Speisestärke
- 1 Pr Zucker
- Paprikapulver
- Pfeffer

- Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.
- Sojasauce, Öl, Ahornsirup und Paprikapulver mischen, den Tofu einige Stunden (oder über Nacht) darin marinieren (am besten in einem geschlossenen Gefäß, dieses gelegentlich schütteln).
- Zwiebeln schälen und vierteln.
- Zucchini in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Rote und grüne Paprikahälfte in Rauten schneiden.
- Alles abwechselnd auf Spieße stecken (das Gemüse darf dabei nicht über die Tofuwürfel hinausragen, damit der Tofu beim Braten auf dem Pfannenboden aufliegen kann).
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Spieße hineingeben und bei großer Hitze braten, wenn eine Seite der Tofuwürfel braun ist, wenden, bis sie rundum knusprig sind.
- Für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In etwas Öl in einem Topf glasig dünsten.
- Paprikaschote ebenfalls klein würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark und Zucker auf dem Topfboden anrösten.
- Knoblauch schälen, dazupressen, mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Mit Paprika und Pfeffer abschmecken.

- Stärke mit etwas Wasser anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.

Variante: Die Spieße nicht in der Pfanne, sondern im Backofen auf einem geölten Backblech bei 220°C ca. 45 min. braten.

Ergibt: 4 Spieße.

Dazu passen: Getreide und Kartoffeln.