



Tofu-Gemüse-Spieße

Vegan & ausgefallen: Leichter Grillgenuss mit feinem Dip

Tofu ist geschmackslos? Papperlapapp! Diese leichte Grill-Idee überzeugt Sie vom Gegenteil. Der geräucherte Tofu wird mit unserer Marinade zum schmackhaften und kalorienarmen Star auf ihrem Grill – viel Eiweiß inklusive. Gemüse und Trockenobst sorgen für ausgefallene und gleichzeitig vitaminreiche Geschmacksnuancen. Und der Dip gibt dem Ganzen einen orientalischen Touch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten Vorbereitung, ca. 5 Minuten Zubereitung auf dem Grill.

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 200 g Räucher-Tofu
- 1 Handvoll getrocknete Aprikosen
- für die Marinade: 1 EL Olivenöl, 2 Zweige Thymian, 1 Zehe Knoblauch (durch die Presse gedrückt), 1 EL helle Soja-Soße, ein paar Spritzer Limette
- für den Joghurt-Dip: 1 Becher (200 g) Sojajoghurt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz
- außerdem 4 bis 6 Holzspieße

So geht's

Das Gemüse waschen, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika und Tofu würfeln, die Schalotten vierteln, die Aprikosen halbieren – und alles gemeinsam in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Marinade vermengen, ebenfalls in die Schüssel geben und gegebenenfalls verrühren, so dass Gemüse und Tofu gut bedeckt sind. Mindestens 10 Minuten marinieren. In der Wartezeit alle Zutaten für den Dip vermengen. Dann Gemüse und Tofu abwechselnd auf Holzspieße stecken und auf dem Grill am Rande des Rosts grillen bis sie knusprig sind.

So gesund ist es

Tofu ist der ideale, fleischfreie Eiweißlieferant und dabei absolut cholesterinfrei. Paprika bringt große Mengen an Kalium – ein echter Stresskiller – und Kalzium – wichtig für gesunde Knochen, Zähne und Muskeln – mit. Trockenobst ist eine tolle Ballaststoffquelle und hat einen niedrigen glykämischen Index, das heißt sein Genuss hilft dabei, Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen.

Brennwert: 405 kcal, Protein: 27 g, Ballaststoffe: 6 g, Kohlenhydrate: 23 g, Fett: 20 g
(durchschnittlich je Portion)