



Marinierter Tofu

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 269 kcal

Kohlenhydrate: 9 g

Proteine: 18 g

Fette: 17 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Naturtofu
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Paprikagewürz

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier gut auspressen.
2. Knoblauch hacken und mit anderen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren.
3. Tofu in Würfel geschnitten mindestens 2 Stunden in der Marinade ruhen lassen.
4. Wer mag, kann den Tofu mit beliebigem Gemüse auf einen Schaschlikspieß geben und dann auf dem Grill von allen Seiten knusprig braten.

