

GEGRILLTER TOFU MIT HIMBEER-BLUTORANGEN MARINADE



GEGRILLTER TOFU MIT HIMBEER-BLUTORANGEN MARINADE

Für 2 Portionen: Für den Tofu: 2 Tofus, geräuchert (à 175 g), 2 EL Schwartzau Himbeere & Blutorange, 100 ml Teryakisauce, 2 EL Reisessig, 3 EL Olivenöl

Für den Salat: 250 g kleine Tomaten, 6 Stiele Koriander, 20 g Frisee, 1 rote Zwiebel, 50 g Erdnüsse, geröstet

Utensilien: Messer, Brett, flaches Gefäß, Schüssel, Grillpfanne, Herd

Zubereitung:



- 1 Für den Tofu Tofu trocken tupfen, horizontal halbieren, jede Hälfte in 3 Balken schneiden und in ein flaches Gefäß legen.
- 2 Schwartzau Himbeere & Blutorange mit den restlichen Zutaten verrühren, über den Tofu gießen und abgedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.
- 3 Für den Salat Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Koriander ebenfalls waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Frisee waschen, trocken schütteln und grob zerpfehen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten vermengen.
- 4 Marinierte Tofuscheiben leicht mit Küchenkrepp abtupfen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 4 Minuten angrillen.
- 5 Tomaten-Frisee-Mischung mit dem Tofu anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und mit der Restmarinade beträufeln.

Tipp: Der etwas festere geräucherte Tofu ist ideal zum Braten oder Grillen.