

Tofuspieße mit Tomaten-Zwiebel-Soße

Vegetarisch » Tomaten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Tomate(n)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 20g Butter/Margarine
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » 2 rote Paprika
- » 4 Rollen Tofu
- » 12 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 1-2EL Öl
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 3 Stiele Basilikum
- » 2 gr. Knoblauchzehe(n)
- » 60g Butter/Margarine
- » 2 Vollkorn- Brötchen

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden glasig dünsten. Tomatenstücke zufügen und ebenfalls andünsten. Mit 1/8l Brühe ablöschen und ca. 10min einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

2. Paprika in mittelgroße Stücke schneiden. Tofuwurst schräg in etwas dickere Scheiben schneiden. Wurstscheiben, Paprikastücke und Lorbeerblätter bunt verteilt auf vier Schaschlikspieße stecken. Mit Öl gleichmäßig bestreichen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden ca. 5min goldbraun grillen.

3. Petersilie und Basilikum fein hacken. Knoblauch hacken und unter die Butter kneten. Kräuter und etwas Salz zufügen und alles gut vermischen. Vollkornbrötchen in kleine Scheiben schneiden und mit der Kräuterbutter bestreichen. Auf dem heißen Grill 1-2min überbacken. Spieße mit Tomatensoße und Kräuterbrote jeweils auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 380kcal/E13g/F25g/KH22g pro Portion

angelegt am: 11.06.2003

Rezept-Nr: 349

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke