BBQ-Tofu-Spieße zum Grillen

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	150 g
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Champignons, braun	250 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Tofu, natur	200 g
Barbecuesauce	6 EL
Zuckerrübensirup	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauch, granuliert	0.25 TL
Rosenpaprika	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Spieße, Grill

1. Gemüse waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern. Zwiebeln halbieren, schälen und Hälften vierteln. Tofu trocken tupfen und grob würfeln.

2. In einer Schüssel Barbecuesauce mit Zuckerrübensirup, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver gut verrühren. Gemüse und Tofu zugeben und intensiv vermengen. Gemüse und Tofu nach Belieben auf Spieße stecken.

3. Grill anheizen. BBQ-Tofu-Spieße auf dem Grill ca. 8 Min. goldbraun grillen. Vom Grill nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Veganes Knoblauchbaguette oder Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g