



# 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	
Knoblauch, granuliert	0.25 TL
Rosenpaprika	1 TL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, Schaschlikspieße, 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	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	11 g	Fette	5 g