



BBQ-Tofu-Steak mit Grillgemüse

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🍳 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Sojasauce	8 EL
Ahornsirup	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Paprika, edelsüß	1 EL
Chiliflocken	1 EL
Salz	
Tofu, natur	800 g
grüner Spargel	1 kg
Spitzpaprika	500 g
Cherrytomaten	300 g
Olivenöl	5 EL
italienische Kräuter, getrocknet	3 TL
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen, fein hacken und mit 4 EL Sonnenblumenöl, Sojasauce, Ahornsirup, Tomatenmark, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz in einer breiten Schüssel verrühren. Den Tofu mit einem Schaschlikspieß auf der Ober- und Unterseite dicht an dicht einstecken und für ca. 1 Stunde darin marinieren. Nach etwa 30 Min. den Tofu wenden.
2. Den Grill vorheizen. Das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen und die Enden abschneiden. Spitzpaprika der Länge nach vierteln, entstielen und die Kerne entfernen. Olivenöl und Kräuter verrühren. Spargel, Paprika und Tomaten an den Rispen darin wenden und in eine Auflaufform oder geschlossene Grillschale geben. Bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Min. garen.
3. Den Tofu und die Tomaten abtropfen lassen und am Rand des geölten Grillrosts etwa 8 Min. von beiden Seiten grillen. Tofu mit restlicher Marinade und dem Grillgemüse anrichten. Mit Salz bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Für extra Frische: Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren und 1–2 EL Saft auspressen. Die Tofu-Steaks mit Limettenabrieb toppen und das Grillgemüse mit Limettensaft beträufeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	38 g