




# Marinierter Tofu mit Basilikum

 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	600 g
Orangen	1 St.
Sojasauce	3 EL
Tomatenmark	4 EL
Zuckerrübensirup	2 EL
Rosenpaprika	1 TL
Cayennepfeffer	
Basilikum, frisch	30 g
Öl	2 EL

## Zubereitung

[Tofu](#) quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tofuscheiben zwischen zwei Lagen Küchenkrepp legen und mit einem Schneidebrett und einem Topf beschweren, sodass der Tofu ca. 10 Min. leicht ausgepresst wird.

Orange halbieren und auspressen. In einer Schüssel 3 EL Orangensaft mit Sojasauce, Tomatenmark und Zuckerrübensirup verrühren. Mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Gepresste Tofuscheiben in die Marinade geben und mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

[Basilikum](#) waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen.

Grill anheizen. Marinierte Tofuscheiben abtropfen lassen und auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite [grillen](#). Dabei mit etwas Marinade bepinseln.

Marinierten Tofu mit Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen ein [Rucolasalat mit Ziegenkäse und Croûtons](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal		
Kohlenhydrate	14 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	21 g	Fette	20 g