



# Tofu-Spieße mit Bananen an Gallo Pinto

Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Tofu, natur        | 400 g  |
| Paprika, rot       | 2 St.  |
| Bananen            | 2 St.  |
| Zwiebeln, rot      | 2 St.  |
| Bio Limetten       | 3 St.  |
| Sojasauce          | 70 ml  |
| Orangensaft        | 200 ml |
| Ahornsirup         | 3 EL   |
| Olivenöl           | 4 EL   |
| Kidneybohnen       | 400 g  |
| Basmatireis        | 300 g  |
| Salz               |        |
| Petersilie, frisch | 10 g   |
| Koriander, frisch  | 10 g   |
| Peperoni Mix       | 1 St.  |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, feine Reibe, Schneebesen, Frischhaltefolie

1. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Banane schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 2 Limetten waschen, Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Limettensaft, Orangensaft, Ahornsirup, 2 EL Olivenöl und die Hälfte des Limettenabriebs mit einem Schneebesen glatt rühren. Tofu, Paprika, Banane und Zwiebel unterheben und mindestens 30 Min. marinieren lassen. Anschließend alles auf Spieße stecken und beiseitestellen.
3. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Reis auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen, Kidneybohnen vorsichtig unterheben und das Gallo Pinto zugedeckt beiseitestellen.
4. Grill vorheizen. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni waschen, Strunk entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie, Koriander, Peperoni, 3 EL Olivenöl, den restlichen Limettenabrieb und 2 EL der übrigen Marinade verrühren und Chimi Churri mit Salz abschmecken.
5. Spieße ca. 8 Min. rundherum grillen, zwischendurch wenden.

6. Die letzte Limette vierteln. Tofu-Spieße, Gallo Pinto und Chimi Churri auf Tellern anrichten und mit einem Stück Limette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gallo Pinto ist ein klassisches Reisgericht in der Karibik. Dort wird es traditionell mit schwarzen Bohnen und frittierter Kochbanane gegessen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 757 kcal |
| Kohlenhydrate  | 127 g    |
| Eiweiß         | 27 g     |
| Ballaststoffe  | 13 g     |
| Fette          | 17 g     |