

TOFU-FRÜHLINGSZWIEBEL-SPIESSE

250 g fester Tofu
4 EL Sesam
8 EL Sojasauce
1 TL Ingwerpulver

1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Curry
8 Frühlingszwiebeln
1 gelber Paprika



2 Portionen

1. Den Tofu gut abtropfen lassen, in Würfel von etwa zwei Zentimeter Kantenlänge schneiden und in Sesam wälzen.
2. Aus Sojasauce, Ingwer, Kurkuma und Curry eine Marinade bereiten und den Tofu darin ca. 3 Stunden ziehen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und den oberen Teil der Blätter wegschneiden. Die Frühlingszwiebeln in Stücke von etwa drei Zentimeter Länge schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in passende Stücke schneiden.
4. Abwechselnd Frühlingszwiebelstücke, Tofuwürfel und Paprikastücke auf Spieße stecken und unter Wenden 5-8 Minuten grillen oder mit wenig Fett (Kokosfett ungehärtet – kein Ceres!) braten.

Dazu passt:

WILDKRÄUTER-DIP

1 Handvoll Kräuter (z.B. Giersch, Bärlauch, Gundermann, Scharbockskraut, Löwenzahnblätter, Brennessel,...)

250 g Magertopfen
1/2 Zwiebel fein gewürfelt oder gerieben
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

1. Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden.
2. Alles miteinander verrühren und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Eventuell mit einem Spritzer frisch gepressten Zitronensaft verfeinern.

Quelle: ReformhausKurier (Ausgabe Juli 2011)