



1. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. In 2 cm dicke Scheiben und dann diagonal in Dreiecke schneiden.
2. Sojasoße, Senf, Knoblauchpulver, Sirup und 1 TL Olivenöl zu einer Marinade anrühren, Tofu mindestens 15 min, noch besser über Nacht, darin ziehen lassen.
3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Tofu in Hefeflocken wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Kartoffeln halbieren, mit 1½ EL Olivenöl, 1 TL Salz, Thymian und Polenta vermengen und ebenfalls aufs Blech geben.
6. Zitrone in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Tofu verteilen. Alles 20 min rösten.
7. Spargel putzen und mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Auf das Backblech geben, die Zitronenscheiben nun auf den Spargel legen und weitere 20 min rösten.



1 Pckg.	Taifun Tofu natur 400 g
2 EL	Sojasoße
2 TL	Senf
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Ahornsirup
3 EL	Olivenöl
3 EL	Hefeflocken
500 g	neue Kartoffeln
1½ TL	Salz
1 TL	Thymian, getrocknet
2 EL	Polenta
1	Zitrone
500 g	grüner Spargel

TOFU NATUR

SPARGEL VOM BLECH

