

Gemüsespieße mit Räuchertofu

Den Räuchertofu klein würfeln. Die Zucchini, Champignons und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Das Sonnenblumenöl mit den Gewürzen und der Zitronenschale vermengen. Den Knoblauch pressen und hinzufügen.

Nun alle Gemüse- und Tofustücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit der Marinade einpinseln, damit sie beim Garen knuspriger werden.

Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180° C Umluft ca. 20 min backen. Optional weitere 7-8 min im Ofen grillen. Im Sommer die Gemüse-Tofu-Spieße auf dem Grill garen! Dazu Salate und Dips reichen.

Tipp: Aus denselben Zutaten kann man ein Ofen-Ratatouille machen: Dafür das Gemüse plus Tomaten und Auberginen in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten.

für 4 Portionen:

200 g	Räuchertofu
1	Zucchini
1 Handvoll	mittelgroße Champignons
3	mittelgroße Kartoffeln
1	Paprika
1	Zwiebel
3-4 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Paprikapulver
1 TL	Rosmarin
1 TL	Thymian
etwas	Chilipulver
1	unbehandelte Zitrone (Abrieb)
1	Knoblauchzehe
8	Holzspieße

