Rezept

Gefüllter Tofu mit Zucchinistreifen

Ein Rezept von Gefüllter Tofu mit Zucchinistreifen, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Tofu
2 EL	Kapern
	Pfeffer
	edelsüßes Paprikapulver
1/8 l	Gemüsebrühe
4	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
	Salz
3 EL	Öl
2-3	gelbe und grüne Zucchini (400 g)
8 Zweige	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Tofublock zweimal diagonal durchschneiden, sodass vier Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck ein-, aber nicht durchschneiden. Vorsichtig etwas Tofu aus der Mitte herauslösen. Tomaten hacken, mit Kapern, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Tofudreiecke füllen. In 2 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten, dabei mit Paprikapulver und Salz würzen.

2. Die Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl anbraten, mit Brühe ablöschen, würzen und 5 Min. dünsten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und dazugeben. Mit den Tofupäckchen und der restlichen Füllung anrichten.