

Rezept

Teriyaki-Tofu

Ein Rezept von Teriyaki-Tofu, am 23.04.2024

Zutaten

7 EL Sojasauce	3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
3 EL Limettensaft	1 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (walnussgroß, ca. 20 g)
200 g Tofu	1 rote Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln	Alu-Grillschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade in einem Topf Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Limettensaft und Öl verrühren. Den Knoblauch und Ingwer schälen und dazupressen. Alles bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. dicklich einkochen lassen.

2. Tofu quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in ebenso dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer halbieren. Alles vorsichtig, aber gründlich mit der Marinade vermischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Zunächst Zwiebel- und Tofuscheiben in die Aluschale legen und auf dem Rost 6 - 8 Min. grillen. Dann die Frühlingszwiebeln dazulegen und alles ca. 5 Min. weitergrillen, bis Tofu & Co. gebräunt sind, aber noch glänzen. Dabei immer wieder wenden und mit der Marinade bepinseln. Vom Grill nehmen und servieren.