

Rezept

Feto-Spieße vom Grill

Ein Rezept von Feto-Spieße vom Grill, am 06.05.2024

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 400 g fermentierter Tofu (z. B. Feto) | 2 Paprika (gelb und grün) |
| 1 Glas Mini-Maiskölbchen (190 g Abtropfgewicht) | 2 TL rote Currypaste |
| 6 Olivenöl | Salz |

Außerdem

- 12** Holz-Schaschlikspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 23 g F, 17 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in 2 × 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften ebenfalls in 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Maiskolben in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Tofuwürfel, Paprikastücke und Maiskolben abwechselnd auf die Spieße stecken. Currypaste und Öl in einer Schüssel glatt verrühren. Die Spieße rundum mit der Marinade bestreichen und leicht salzen.
3. Den Grill anheizen. Die Spieße zuerst über direkter Hitze 1-2 Min. grillen, bis Paprika und Feto leicht bräunen. Dann über indirekter Hitze weitere 5-8 Min. grillen. (Alternativ die Spieße portionsweise in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Min. braten.)