

Rezept

Gebratener Tofu mit Kürbiskernen

Ein Rezept von Gebratener Tofu mit Kürbiskernen, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 3 Stangen Sellerie | 2 Möhren |
| 100 ml Gemüsebrühe | 250 g Tofu |
| 40 g Kürbiskerne | 1 EL Sonnenblumenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 3 EL Kürbiskernöl | 4 Scheiben Vollkorntoast |
| 2 frische Knoblauchzehen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Sellerie und Möhren waschen und putzen, in feine Würfel schneiden. In Gemüsebrühe 5 Min. garen. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Kürbiskerne evtl. etwas kleiner hacken.

2. Sonnenblumenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, Tofu von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne und Kürbiskernöl zugeben, noch 2-3 Min. kräftig braten. Gemüse abtropfen lassen und zum Tofu in die Pfanne geben.

3. Toast rösten und mit geschältem Knoblauch einreiben. Zum Tofu reichen.