

Rezept

Gefüllte Tofuschnitten

Ein Rezept von Gefüllte Tofuschnitten, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 großes Bund gemischte Kräuter (etwa 30 g, z. B. Rucola, Petersilie und Borretsch) | 2 Frühlingszwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 5 EL Olivenöl |
| Salz | ½ Bio-Zitrone |
| 500 g Tofu | 400 g Kirschtomaten |
| ½ TL Chilipulver | 80 g gemahlene Mandeln |
| 1 TL flüssiger Honig | 1 EL Balsamico bianco |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün fein hacken. Beides mit 1 TL Olivenöl in einer kleinen Pfanne unter Rühren 1 Min. bei mittlerer Hitze dünsten und leicht zusammenfallen lassen.
2. Die Kräutermischung in eine kleine Schüssel füllen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und ebenfalls dazugeben. Die Mischung mit Salz abschmecken. Die Tomaten waschen und nach Belieben halbieren.
3. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Je nach Form entweder längs in 4 Scheiben schneiden. Oder den Tofu erst einmal quer halbieren und diese beiden Hälften jeweils der Länge nach in 2 Scheiben schneiden. In jede Scheibe seitlich eine Tasche einschneiden, dabei rundherum einen knapp 1 cm breiten Rand lassen, damit die Tasche beim Füllen später nicht einreißt.
4. Die Kräutermischung vorsichtig in die Taschen füllen, die Öffnung jeweils leicht zusammendrücken. Die Mandeln mit Salz und Chili auf einem flachen Teller vermischen. Die gefüllten Tofuschnitten auf beiden Seiten salzen und rundherum gründlich in den Mandeln wenden.
5. In einer großen Pfanne (am besten antihafbeschichtet!) 3 ½ EL Olivenöl erhitzen. Die Tofuschnitten darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Min. braten.
6. Nach knapp der Hälfte der Bratzeit das übrige Öl in einer kleinen Pfanne oder einem Topf erwärmen. Tomaten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen, offen 2-3 Min. schmoren lassen. Falls von der Kräutermischung etwas übrig geblieben ist, mit unter die Tomaten mischen. Zu den Tofuschnitten servieren.