

Rezept

## Gefüllter Tofu mit Zucchinistreifen

Ein Rezept von Gefüllter Tofu mit Zucchinistreifen, am 08.06.2023

### Zutaten

<b>250 g</b> Tofu	<b>4</b> getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
<b>2 EL</b> Kapern	Salz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Öl
edelsüßes Paprikapulver	<b>2-3</b> gelbe und grüne Zucchini (400 g)
<b>1/8 l</b> Gemüsebrühe	<b>8 Zweige</b> 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 abrausen, trocken schütteln, klein schneiden und dazugeben. Mit den Tofupäckchen und der restlichen Füllung anrichten.