

Rezept

Gegrillter Tofu

Ein Rezept von Gegrillter Tofu, am 14.04.2026

Zutaten

200 g Tomaten	3 Knoblauchzehen
2 TL grüne Pfefferkörner (frisch oder aus dem Glas)	2 TL Tomatenmark
2 TL flüssiger Honig	1 1/2 EL Sojasauce
1/2 EL Zitronensaft	Salz
Chilipulver (nach Geschmack)	600 g Tofu
Öl für den Grillrost	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe (feine Seite) so in eine Schüssel reiben, dass Schalen und Stielansätze übrig bleiben. Knoblauch schälen und dazupressen. Pfefferkörner hacken und mit Tomatenmark, Honig, Sojasauce und Zitronensaft darunterühren. Marinade mit Salz und Chili abschmecken.
2. Den Tofu in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schale legen und mit Marinade begießen. Abgedeckt mindestens 2 Std. ziehen lassen.
3. Dann den Holzkohलगrill anheizen, den Grillrost gut einölen. Tofu mit etwa 10 cm Abstand zur Glut auf den Rost legen und etwa 10 Min. grillen. Dabei ab und zu umdrehen und zwischendurch mit der Marinade bepinseln.