

Rezept

Griechischer Tomaten-Tofu-Auflauf

Ein Rezept von Griechischer Tomaten-Tofu-Auflauf, am 05.12.2025

Zutaten

200 g Tofu	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
2 große Tomaten	2 TL getrocknete mediterrane Kräuter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 295 kcal, 22 g F, 14 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den Tofu in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen.
2. Knoblauch schälen und in eine kleine Schale pressen. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Chili und 2 EL Olivenöl unter den Knoblauch rühren. Die Tofuscheiben mit dem Würzöl bestreichen oder beträufeln, dann sehr gut salzen und pfeffern.
3. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Tomaten waschen und den Stielansatz keilförmig ausschneiden. Die Tomaten dann in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Gemüse auf den Tofuscheiben verteilen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Den Auflauf mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und heiß servieren.