

Rezept

Grilltofu mit Roter Bete und Möhren

Ein Rezept von Grilltofu mit Roter Bete und Möhren, am 28.06.2026

Zutaten

2 Möhren	500 g Rote Beten (vorgegart, vakuumverpackt)
1 Limette	400 g Tofu
1 EL Rapsöl	5 Stiele Koriandergrün (z. B. Asialaden)
Meersalz	Pfeffer
1 EL schwarze Sesamsamen (Asialaden)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Möhren schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in ca. 5 Min. gar kochen.
2. Inzwischen die Rote Bete würfeln. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Möhrenwürfel abgießen. Die Rote Bete zu den Möhrenwürfeln geben und alles mit dem Limettensaft beträufeln.
3. Den Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und den Tofu darin bei starker Hitze goldbraun anbraten. Dann den Tofu mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
4. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Gemüse mit den Tofuwürfeln auf Tellern anrichten, mit Korianderblättern und Sesam garnieren und servieren.