

Rezept

Ofentofu mit Limetten-Kräuter-Kruste

Ein Rezept von Ofentofu mit Limetten-Kräuter-Kruste, am 29.06.2026

Zutaten

500 g Tofu	5 EL neutrales Öl
1 Bio-Limette	2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün	1 Bund Basilikum
100 g Cashewnüsse oder gehäutete Mandeln	½ TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer
Chiliflocken (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Öl einstreichen, die Tofuscheiben nebeneinander hineinlegen.

2. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und mit den Zwiebeln möglichst fein - fast schon musig - hacken. Cashewnüsse oder Mandeln auf der Käseibe fein reiben oder im elektrischen Blitzhacker fein zerkleinern.

3. Die Nüsse mit der Kräutermischung, der Limettenschale und dem Limettensaft sowie dem übrigen Öl und dem Ahornsirup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch ein paar Chiliflocken abschmecken.

4. Die Paste gleichmäßig auf dem Tofu verstreichen. Den Tofu im Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen, bis die Limetten-Kräuter-Kruste goldbraun und knusprig ist. Dann den Ofentofu sofort servieren. Dazu schmeckt: ein Salat, z. B. aus zarten Spinatblättern und Gurkenscheiben, auf dem man den Tofu anrichtet, außerdem noch Brot.