

Rezept

Ofenwirsing mit Sesam-Nuss-Tofu

Ein Rezept von Ofenwirsing mit Sesam-Nuss-Tofu, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Wirsing (ersatzweise Grün- oder Spitzkohl)	1 Zwiebel
250 g Tofu (z. B. Sesam-Nuss-Tofu)	½ Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Chilipulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 25 g F, 28 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Den Wirsing putzen, waschen und den harten Strunk entfernen, die Kohlblätter in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dann die Zitrone auspressen.
3. In einer großen Schüssel das Öl mit Zitronenschale und -saft, Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer verrühren, dann Wirsing, Zwiebel und Tofu dazugeben und alles gründlich mischen. Die Wirsingmischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 20-30 Min. garen, dabei nach 10-15 Min. einmal wenden.
4. Den Wirsing-Zwiebel-Mix aus dem Ofen nehmen und zum Servieren auf Teller verteilen. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Süßkartoffeln (pro Person max. 150 g).