

Rezept

Pilzspieße mit Räuchertofu

Ein Rezept von Pilzspieße mit Räuchertofu, am 13.06.2026

Zutaten

400 g Egerlinge oder Champignons	200 g kleine Zucchini
400 g Räuchertofu	8 Zweige Thymian
3 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 TL scharfer Senf
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Stück Honigmelone (etwa 500 g)
2 rote Chilischoten	1 kleines Bund Basilikum
1 Prise Zucker	12 lange Holz- oder Metallspeie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, Stielenden abschneiden. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini und den Tofu in etwa pilzgroße Stücke schneiden.
2. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und mit 1 1/2 EL Zitronensaft, Senf, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pilze, die Zucchini und den Tofu in einer Schüssel damit gut vermischen.
3. Die Melone von den Kernen befreien, schälen und so fein wie möglich hacken. Die Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden. Die Schoten mit den Kernen fein hacken. Die Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Melone, Chili und Basilikum mit übrigem Zitronensaft und Öl, Salz und Zucker gut verrühren.
4. Pilze, Zucchini und Tofu abwechselnd auf die Speie stecken. Speie auf den Rost legen und in 12-15 Minuten schön braun grillen. Dabei etwa alle 3 Minuten drehen und auf allen vier Seiten rösten. Mit der Chilimelone auf den Tisch stellen.