

Rezept

Schneller Tomaten-Bulgur mit Tofuspießen

Ein Rezept von Schneller Tomaten-Bulgur mit Tofuspießen, am 29.09.2023

Zutaten

300 g fester Tofu	6 EL Olivenöl
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 TL Tomatenmark
300 g Bulgur	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
600 ml Gemüsebrühe	200 g junge Zucchini
8 Schaschlik- oder Holzspieße	1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Tofu darin wenden.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Bulgur unter Rühren anbraten. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. ausquellen lassen.
3. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit dem Tofu auf die Spieße stecken. Das übrige Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Spieße darin bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. rundum braten. Die Tofuspieße mit dem Tomaten-Bulgur anrichten. Die Zitrone waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden, extra dazureichen.