

Rezept

Sesam-Tofu-Spieße

Ein Rezept von Sesam-Tofu-Spieße, am 21.05.2026

Zutaten

400 g fester Tofu	2 Sesamöl
2 EL Sojasauce	2 EL Limettensaft
$\frac{1}{4}$ TL Sambal oelek	1 Knoblauchzehe
1 Eiweiß	4 EL Sesamsamen
2 EL Öl	12 Holzspieße (ca. 15 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 7 g F, 4 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu halbieren, jeweils in 6 Scheiben schneiden. Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Sambal oelek verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Tofu damit beträufeln, 30 Min. marinieren. Das Eiweiß auf einem Teller verschlagen, Sesamsamen auf einen anderen Teller geben.
2. Die Tofuscheiben mit Küchenpapier abtupfen, jeweils auf einen Spieß stecken. Erst in dem Eiweiß, dann in den Sesamsamen wenden, diese etwas andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spieße darin portionsweise von jeder Seite 2-3 Min. braten. Mit Sojasauce servieren.