

Rezept

# Tofu-Paprika-Grillteller

Ein Rezept von Tofu-Paprika-Grillteller, am 09.05.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Tofu	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> Weinessig	<b>2 EL</b> Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>2</b> bunte Paprikaschoten
<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> kleine Gemüsezwiebel
<b>2 EL</b> Öl	Salz
rosenscharfes Paprikapulver	<b>10 Zweige</b> Zitronenthymian
Tischgrill oder Grillpfanne, Backpinsel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 319 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus Sojasauce, Weinessig, Zitronensaft und Pfeffer eine Marinade anrühren. Die Tofuscheiben darin wenden und 2 Std. ziehen lassen.
2. Die Paprikaschoten waschen und halbieren, von Stielansätzen, Kernen und Scheidewänden befreien und in breite Streifen schneiden.
3. Den Zucchini waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in Spalten schneiden.
4. Das Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und mit einem Backpinsel darin bereitstellen.
5. Einen Tischgrill aufheizen. Alternativ die Grillpfanne erhitzen. Den Tofu abtropfen lassen, zusammen mit dem Gemüse rundherum ca. 10 Min. grillen. Dabei das Gemüse zwischendurch mit dem gewürzten Öl und den Tofu mit der Marinade einpinseln.
6. Den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und zum Servieren über die anderen Zutaten streuen.