

Rezept

Tofu auf Schmorgemüse

Ein Rezept von Tofu auf Schmorgemüse, am 10.06.2026

Zutaten

3 EL Rotweinessig	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Kräuter-der-Provence-Mischung	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	300 g Tofu
2 gelbe Paprikaschoten (300 g)	300 g Tomaten
300 g Zucchini	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 273 kcal

Zubereitung

1. Essig, Brühe, Kräuter und Öl in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Den Tofu würfeln und ca. 1 Std. darin marinieren.
2. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.
3. Das Gemüse in einer Auflaufform vermengen. Die Tofu-Marinade über das Gemüse träufeln, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 15 Min. schmoren. Die Form aus dem Ofen nehmen, das Gemüse wenden, den Tofu darauf verteilen und alles weitere 15 Min. schmoren.