Rezept

Tofu auf Schmorgemüse

Ein Rezept von Tofu auf Schmorgemüse, am 03.06.2025

Zutaten

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

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.