

Rezept

Tofu mediterran

Ein Rezept von Tofu mediterran, am 11.12.2024

Zutaten

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
200 g Seidentofu	2 EL Olivenöl
4 getrocknete Tomaten	1 TL ungeschälte Sesamsamen
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Tofu grob zerkleinern. Alles mit Olivenöl in der Küchenmaschine fein hacken.
2. Die Tomaten fein schneiden. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften. Sesam mit den Tomatenstücken unter den Tofu heben. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.