

Rezept

# Tofupäckchen im Zucchini mantel

Ein Rezept von Tofupäckchen im Zucchini mantel, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>1</b> großer Zucchini	<b>250 g</b> geräucherter Tofu
<b>4-6</b> eingelegte grüne Peperoni	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (ca. 400 g)	<b>50 g</b> schwarze entsteinte Oliven

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Zucchini waschen, längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Rest würfeln. Scheiben 1 Min. blanchieren und abtropfen lassen.
2. Tofu in 4-6 dicke Streifen schneiden, jeden Streifen mit 1 Peperoni in Zucchinischeiben wickeln. In eine Gratinform setzen. 1 EL Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Tofupäckchen damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen 10 Min. bei 200° (unten, Umluft 180°) gratinieren.
3. Zwiebel schälen und hacken und mit Zucchiniwürfeln in 1 EL Öl andünsten. Tomaten und Oliven zugeben, würzen und 5 Min. köcheln. Mit den Tofupäckchen servieren.