

Rezept

Tofupäckchen im Zucchini mantel

Ein Rezept von Tofupäckchen im Zucchini mantel, am 09.06.2026

Zutaten

1 großer Zucchini	250 g geräucherter Tofu
4-6 eingelegte grüne Peperoni	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Zwiebel
1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)	50 g 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 Zuchhinscheiben 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.