Rezept

Tofupäckchen im Zucchinimantel

Ein Rezept von Tofupäckchen im Zucchinimantel, am 08.10.2026

Zutaten

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