

## Rezept

# Tofuschnitzel mit Zucchini

Ein Rezept von Tofuschnitzel mit Zucchini, am 12.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	kleine Knoblauchzehe	<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 TL</b>	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)	<b>1 TL</b>	getrockneter Thymian
	Pfeffer aus der Mühle		Salz
<b>1</b>	Zwiebel	<b>300 g</b>	fester Tofu
<b>2 EL</b>	Öl	<b>500 g</b>	Zucchini
<b>2 Scheiben</b>	Eiweiß-Abendbrot (à ca. 35 g)	<b>1 kleine Dose</b>	gehackte Tomaten (400 g)

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit Zitronensaft, Meerrettich, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Den Tofu in breite Scheiben schneiden, mit der Marinade bestreichen und bei seitestellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und in dicke Stifte schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Tofu darin auf jeder Seite 3 - 4 Min. braten. Gleichzeitig das übrige Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Zucchini dazugeben und leicht anbraten, dann die Tomaten hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Das Zucchinigemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofu schnitzel nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse anrichten. Das Brot dazu reichen.