

Rezept

Tomaten-Tofu-Dip

Ein Rezept von Tomaten-Tofu-Dip, am 27.04.2024

Zutaten

80 g Tofu

1 TL TK-Basilikum

2 EL Olivenöl

50 g gemahlene Mandeln

2 EL Tomatenmark

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 285 kcal, 26 g F, 10 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu kalt abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel mit Mandeln, Basilikum, Tomatenmark und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Den Dip mit Salz abschmecken. Sofort servieren oder zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank gelagert ist der Dip ca. 5 Tage haltbar.
2. Für einen besonders würzigen Dip geräucherten Tofu verwenden und 1 EL Tomatenmark durch 1 EL rote Thai-Currypaste ersetzen. Das Basilikum dann ganz weglassen.