

Rezept

Tomaten-Tofu-Gemüse

Ein Rezept von Tomaten-Tofu-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Basilikumtofu (oder Tofu natur)	Salz
Pfeffer	400 g Kirschtomaten
1 kleine Zwiebel	½ TL Zucker
⅓ l Olivenöl	5 EL trockener Weißwein
1 EL Pesto	3-4 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen, würfeln, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, größere halbieren. Zwiebel schälen, hacken und mit dem Zucker in 1 EL Öl bei kleiner Hitze 3 Min. andünsten. Mit dem Wein ablöschen, fast einkochen lassen. Tomaten zugeben, 3 Min. bei milder Hitze dünsten. Mit Pesto, Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen das übrige Öl in einem kleinen Topf erhitzen, darin den Tofu in 2 Portionen in 3-4 Min. ausbraten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, unter die Tomaten heben. Basilikum abzupfen, hacken und darüberstreuen.