

Rezept

Veganer gebackener Tofu mit Dillkartoffeln

Ein Rezept von Veganer gebackener Tofu mit Dillkartoffeln, am 17.04.2024

Zutaten

600 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln	Salz
1 Bund Dill	1 EL vegane Margarine
1 Bund mediterrane Kräuter (z. B. Zitronenthymian, Salbei, Rosmarin, Oregano, Basilikum)	1 Bio-Zitrone
1 frische Chilischote	2 Blöcke Räuchertofu à 200 g
Backpapier für das Blech	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in reichlich Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen.

2. Für den gebackenen Tofu den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft 220° ohne Vorheizen) und ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Belieben etwas kleiner zupfen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Tofu aus der Verpackung nehmen, trocken tupfen und gitterförmig bis zur Hälfte einschneiden. In die Schnitte großzügig Zitronenscheiben und Kräuter hineinfüllen. Dabei den Tofu vorsichtig auseinanderbiegen, ohne dass er bricht.

4. Die Chilischote waschen, putzen, halbieren und das Fruchtfleisch (je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Samen) hacken. Den Tofu auf das Backblech setzen und mit der gehackten Chili bestreuen. Das Olivenöl darüberträufeln und den Tofu im Backofen (Mitte) 20-25 Min. backen.

5. Inzwischen den Dill fein hacken. In einer Pfanne die Margarine schmelzen. Die Kartoffeln abgießen und sofort in die Pfanne geben. Bei kleiner Hitze ca. 2 Min. in der Margarine schwenken, den Dill zugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und alles 1 weitere Min. ziehen lassen. Die Kartoffeln zusammen mit dem gebackenen Tofu servieren.