

Rezept

Zitronen-Kräuter-Tofu mit Tomaten

Ein Rezept von Zitronen-Kräuter-Tofu mit Tomaten, am 17.12.2025

Zutaten

1 Dose	stückige Tomaten (ca. 400 g)		Salz
	Pfeffer	300 g	Tofu
2 Scheiben	Toastbrot	2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone	3 EL	TK-Basilikum
4 EL	Oliveöl	3 EL	frisch geriebener würziger Hartkäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Tomaten in eine breite Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Tofu in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Das Toastbrot zerbröckeln und auf den Tofu streuen.
2. Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit Basilikum und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern und über den anderen Zutaten verteilen. Käse aufstreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.