Rezept

Zucchini-Tofu-Spieße

Ein Rezept von Zucchini-Tofu-Spieße, am 08.10.2026

Zutaten

2	Zucchini (à ca. 300 g)
400 g	Tofu
200 g	kleine Kirschtomaten
2 Tl	Kräuter der Provence
2	Knoblauchzehen
3 EL	schwarze Olivenpaste (aus dem Glas)
	Salz
150 g	Schalotten
6 El	Olivenöl
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Pfeffer
12	Holz- oder Metallspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. In einem Topf ausreichend Wasser aufkochen und salzen, darin die Zucchinischeiben 1 Min. sprudelnd kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut trocken tupfen. Den Tofu in Stücke schneiden, die so breit wie die Zucchinistreifen sind – es sollte gleich viele Tofustücke wie Zucchinistreifen ergeben. Schalotten schälen und halbieren. Tomaten waschen.

2. Das Öl mit Kräutern der Provence und Zitronenschale verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben auslegen und dünn mit Olivenpaste bestreichen. Jeweils 1 Tofustück auf das untere Ende legen und die Zucchinistreifen mit dem Tofu aufrollen.

3. Zucchiniröllchen jeweils abwechselnd mit Tomaten und Schalotten auf Spieße stecken. Den Gas- oder Holzkohlengrill gut anheizen. Die Spieße mit Marinade bepinseln und in einer Grillschale auf dem Grillrost 15-20 Min. grillen, dabei ab und zu wenden und mit Marinade bepinseln. Wer will, kann die Spieße natürlich auch im Backofengrill oder in der Grillpfanne braten.