

Tofu grillen: BBQ-Spieße vom Rost

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Spieße

Für den Tofu

- 2 Päckchen fester Tofu
- 60 ml Sojasauce
- 60 ml Apfelessig
- 3 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 120 ml BBQ-Sauce
- 2 Teelöffel Steak-Gewürz/Rub

Besonderes Zubehör

- Grillspieße
- Grillpfanne

Keine Lust mehr auf Grillgemüse? Kein Problem. Die Rettung für mehr Abwechslung auf dem Rost: **Tofu grillen!** Mit der richtigen Marinade und ein paar Spießen wird Tofu zum echten Highlight auf dem Grill. Da sollten sich alle vegetarischen und veganen Grillfreunde schnell was vom Tofu sichern, bevor auch Fleischliebhaber

merken, dass Tofu grillen eine mehr als gute Idee ist und sich heimlich ein paar der **Tofuspieße** schnappen. Ja, die stellen Wurstchen und Steak schnell in den Schatten. Glaubst du nicht? Dann ran an die Grillzange – schmeiß selbst mal **Tofu auf den Rost!**

Du hast keine Lust, auf Sonne und Sommer zu warten, um endlich diese köstlichen Grillspieße zu brutzeln? Dann schnapp dir deine Grillpfanne, damit funktioniert's genauso gut und du sparst dir die Vor- und Nachbereitung. Gar nicht übel, oder?

- 1 -

Tofu in breite Stifte schneiden und auf ein paar Lagen Küchenpapier legen, mit ein paar weiteren Lagen bedecken, beschweren und ca. 15 Minuten entwässern.

- 2 -

Alle weiteren Zutaten, bis auf die BBQ-Sauce zu einer Marinade zusammenrühren. Zusammen mit Tofu in einen Zip-Beutel geben, luftdicht verschließen und mindestens 2 Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.

- 3 -

Tofu aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Einzelne Tofu-Stifte der Länge nach auf Grillspieße stecken und von allen Seiten mit BBQ-Sauce einpinseln.

- 4 -

Grill aufheizen und Spieße in der indirekten Hitze aufs Rost legen. Ca. 10 Minuten Grillen dabei hin und wieder wenden. Je nach 5 und 10 Minuten Grillzeit erneut mit BBQ-Sauce einpinseln. So lange grillen, bis Grillstreifen entstehen und die Tofuspieße die gewünschte Bräunung erreicht haben.

Tofu grillen: BBQ-Spieße vom Rost

- 5 -

Den gegrillten Tofu mit Steak Gewürz bestreuen und warm servieren.