

Aufgespießter Tofu vom Grill mit Physalis

VORBEREITEN

130
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Spieße

400 g Naturtofu
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
5 Esslöffel Sojasauce
1 rote Chili
6 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Pflanzenöl
8 Frühlingszwiebeln (alternativ Zitronengras)
100 g Physalis
3 Esslöffel Reisessig

Besonderes Zubehör

8 große Grillspieße oder Holzspieße (gewässert)
Grill oder Grillpfanne

Von wegen fader Tofu! Der "Bohnenquark" kommt dank würziger Marinade aus Sojasauce, Ingwer, Zitronensaft, Reisessig und Chili groß raus. Aufgespießt und mit fruchtig-herber Physalis vereint, weht dir von deinem Grill ein unwiderstehlicher Duft um die Nase! Bei so leckeren Spießen müssen sich klassische Grillwürstchen und Co. schwer umsehen.

- 1 -

Tofu zwischen mehrere Stücke Küchenpapier legen und 10 Minuten mit einem dicken Buch beschweren, sodass die Flüssigkeit herausgedrückt wird. In 2 cm große Würfel schneiden.

- 2 -

Ingwer schälen und reiben. Chili entkernen und ganz fein hacken. Beides mit Sojasauce, Zitronensaft und Reisessig vermischen.

- 3 -

Tofuwürfel mit Marinade vermengen und abgedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

- 4 -

Physalis von Blättern befreien und waschen. Frühlingszwiebeln waschen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

- 5 -

Grill vorheizen. Grillrost mit Pflanzenöl einstreichen.

- 6 -

Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und trockentupfen, restliche Marinade aufheben. Tofuwürfel, Frühlingszwiebeln und Physalis abwechselnd auf die Spieße stecken. Unter mehrmaligem Wenden 12-15 Minuten grillen. Vor dem Servieren mit restlicher Marinade beträufeln.