

Ein Forenbeitrag von www.chefkoch.de

tofu im kühlschrank gefunden

Datum: 26.02.2007 14:04 von: Loredana37

Hallo feliw.

Was auch sehr lecker ist und man sowohl in der Pfanne wie auch auf dem Grill machen kann:

Tofuspießchen

Darauf spießen kannst Du mit dem Tofu alles, was grade greifbar ist:

Ananas, Cocktailtomaten, Paprikawürfel, Champignons klein oder halbiert, Zwiebeln usw.

Für die Marinade brauchst Du:

6 Eßl Ananasaft

2 Eßl Teryaki Marinade

Pfefferminze, ggf 1 Teebeutel oder frisch aus dem Garten

Das reicht bei mir für 6 Spieße.

Dann den Tofu abwechselnd mit den anderen Zutaten auf Holzspieße stecken, mit der Marinade bepinseln und in der Pfanne braten (oder auf den Grill legen). Zwischendurch beim Wende auch öfters bepinseln.

Super Lecker, sind meine absoluten Lieblingsspieße, vor allem mit Räuchertofu.

Kleiner Tip noch am Rande, für Spieße allgemein:

Frische Rosmarinzwige nehmen und die Blättchen, ausser die an der Spitze, abstreifen. Dann die Rinde entfernen. Alles darauf aufspießen, der Geschmack des Rosmarins zieht in alle Zutaten. Habe ich bei Jamie Oliver gesehen und es ist echt lecker!

Oder versuch mal ein Rezept von hada, steht auch hier im Thread: Tofubällchen

@felice1 Hört sich prima an, wird ausgedruckt uns ausprobiert.

Liebe Grüße,

Gina