

# Gefüllter Tofu

## mit Zucchiniastreifen

Bio Kochbox KW 52



# Gefüllter Tofu

## mit Zucchiniastreifen



### MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### Für 2 Portionen:

300 g Tofu  
4 getrocknete Tomaten  
2 EL Kapern  
350 g Zucchini  
75 ml Gemüsefond

### Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Paprikapulver  
1 EL Basilikum

### Zubereitung:

Den Tofublock einmal waagrecht und einmal diagonal durchschneiden, sodass vier Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck ein-, aber nicht durchschneiden. Vorsichtig etwas Tofu aus der Mitte herauslösen. Tomaten hacken, mit Kapern, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Tofudreiecke füllen.

In 2 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten, dabei mit Paprikapulver und Salz würzen. Die Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. Mit dem Knoblauch in 2 EL Öl anbraten, mit Brühe ablöschen, würzen und 5 Min. dünsten. Basilikum dazugeben. Mit den Tofupäckchen und der restlichen Füllung anrichten.



**Unsere Weinempfehlung**  
GRAUBURGUNDER,  
TROCKEN W.G.SCHMIDT