

Gefüllter Tofu

mit Zucchinistreifen

Bio Kochbox KW 52



BIO DEINE
KochBox



Gefüllter Tofu

mit Zucchinistreifen



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 waagerecht 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 WG. SCHMIDT