

Tofu-Würfli

für 48 Stück

Zutaten

- 200 g Natur-Tofu
- 1 große Zehe Knoblauch
- 1 TL Tamari- oder Soja-Sauce
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 24 Kirschtomaten
- ½ Gurke
- 48 Zahnstocher
- 1 Orange

Zubereitung

- Den Tofu in mindestens 48 kleine Würfel (ca. 1,5 cm x 1,5 cm) schneiden und in eine Schüssel geben.
- Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Tofu vermischen.
- Tamari- oder Soja-Sauce, Balsamico-Essig, Gemüsebrühepulver, Kräuter der Provence und Paprikapulver dazugeben, alles gut verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- Mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten.
- Die halbe Gurke in 24 Würfel schneiden.
- Die Orange halbieren und die beiden Hälften mit der flachen Seite auf einen Teller legen.
- Die eine Hälfte der Tofuwürfel jeweils mit einer Kirschtomate und die andere Hälfte mit einem Stück Gurke auf einem Zahnstocher aufspießen und in die Orangenhälften stecken.

Tipp: Die Würfel schmecken auch so zu Salat und Brot.

Tofu-Würfli

für 48 Stück

Zutaten

- 200 g Natur-Tofu
- 1 große Zehe Knoblauch
- 1 TL Tamari- oder Soja-Sauce
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 24 Kirschtomaten
- ½ Gurke
- 48 Zahnstocher
- 1 Orange

Zubereitung

- Den Tofu in mindestens 48 kleine Würfel (ca. 1,5 cm x 1,5 cm) schneiden und in eine Schüssel geben.
- Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Tofu vermischen.
- Tamari- oder Soja-Sauce, Balsamico-Essig, Gemüsebrühepulver, Kräuter der Provence und Paprikapulver dazugeben, alles gut verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- Mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten.
- Die halbe Gurke in 24 Würfel schneiden.
- Die Orange halbieren und die beiden Hälften mit der flachen Seite auf einen Teller legen.
- Die eine Hälfte der Tofuwürfel jeweils mit einer Kirschtomate und die andere Hälfte mit einem Stück Gurke auf einem Zahnstocher aufspießen und in die Orangenhälften stecken.

Tipp: Die Würfel schmecken auch so zu Salat und Brot.