

Vegetarischer Grillspieß mit Tofu



ZUTATEN:

- 300 g Tofu
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 8 Partytomaten
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Chinagewürz
- Salz
- Pfeffer

Tofu in 16 Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in 4-5 cm lange Stücke, Fenchel in 8 mundgerechte Stücke schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Alles abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken. Das Raps-Kernöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dazu schmeckt ein feuriger Paprika-Tomatendip.

Pro Person:

194 kcal (812 kJ), 11,3 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 6,0 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.