



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



# Tofu-Grill-Spieße



**Dauer**

10 + 25 Minuten



**Schwierigkeit**

leicht



**Portionen**

3

## Zutaten

130 g	Naturtofu	2 TL	Gewürzmischung (z. B. italienische)
2 TL	Sojasauce	¼ TL	Meersalz
1 EL	Olivenöl	1 EL	Maisstärke
1 TL	Tomatenmark		

## Beschreibung

Tofu ist geschmacklich sehr neutral und braucht daher viele Gewürze. Richtig zubereitet schmeckt er lecker knusprig, perfekt als Beilage beim Grillieren.

## Zubereitung

Tofu abtropfen lassen und abtrocknen, damit er später schön knusprig wird. In kleine Würfel schneiden. Den Tofu mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und auf Spieße stecken. Die Spieße für ca. 10 Minuten knusprig grillieren. Alternativ kann man die Spießchen aber auch im Backofen backen. Dazu gibt man sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und schiebt sie bei 200 C° Ober-/Unterhitze für ca. 25 Minuten in den Ofen.

