



Antipasti mit gebratenen Chili-Tofuwürfeln

Zutaten für vier Personen

1 Zucchini
8 Zehen frischer junger Knoblauch
8 Kirschtomaten
4 Schalotten
2 gelbe Paprika
140 g Champignons
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
2 Zweige Zitronenthymian
12 Blatt Basilikum
2 EL Thymianblüten
280 g Tofu
1 EL Sojasauce
1 TL Chiliflocken
1 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Zucchini mit Küchenkrepp abreiben und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren, gelbe Paprika vierteln und entkernen. Champignons mit Küchenkrepp abreiben, halbieren und in sprudelndem Salzwasser kurz kochen. Abschütten und gut abtropfen lassen, Knoblauch schälen. Alles in heißem Olivenöl angehen lassen.

Zitronensaft mit gerebeltem Zitronenthymian, fein geschnittenem Basilikum und Thymianblüten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ansautiertes Gemüse mit dem Olivenöl zur Marinade geben und schön wenden, halbierte, ansautierte und mit Salz und Pfeffer gewürzte Tomaten auch mit unterheben.

Tofu würfeln und mit Sojasauce und Chiliflocken marinieren. In heißem Olivenöl kurz anbraten. Antipasti in tiefen Tellern anrichten, mit Tofuwürfeln bestreuen und mit Zitronenthymian garnieren.

Nährwert pro Portion

286 kcal – 21g Fett - 15 g Eiweiß – 10 g Kohlenhydrate – 0 BE

Dieses Gericht ist vegan.