Gebratenes mariniertes Gemüse mit mediterranem Tofu

Zutaten (für vier Portionen)

150 g Champignons
100 g gelbe Paprika
2 frische Knoblauchknollen
12 Kirschtomaten
150 g Zucchini
3 Schalotten
2 EL Olivenöl

Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
je 1/2 EL gehackter Knoblauch und Ingwer
1 EL gerebelter Thymian
1 EL gerösteter Sesam
2 frische Chilischoten
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Basilikum
300 g mediterraner Tofu
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)
Champignons mit Küchenkrepp abreiben, Stiel etwas abschneiden, halbieren. Paprika säubern und in Blättchen schneiden. Zucchini in Halbmonde zerteilen, Knoblauchknollen vierteln, Schalotten schälen und halbieren, Kirschtomaten säubern. Das ganze Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen, dann in eine Porzellanschale geben.

Tofu würfeln, in heißem Olivenöl angehen lassen, Röllchen von Chilischote zugeben.
Zitronensaft mit dem Abrieb einer Zitrone, gehacktem Knoblauch und Ingwer, gerebeltem Thymian, gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen, geröstetem Sesam und fein geschnittenem Basilikum und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über das vorbereitete Gemüse geben, mit Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion
271 kcal - 20 g Fett - 16 g Eiweiß - 12 g Kohlenhydrate - 1 BE
Dieses Gericht ist vegan.