



BBQ-Spieße mit Walnuss-Tofu



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 610 kcal
Eiweiß: ca. 34 g Fett: ca. 42 g
Kohlenhydrate: ca. 22 g

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. (+ 30 Min. Marinieren) | Grillzeit: ca. 10–12 Min.

Zubereitung:

- Die BBQ-Marinade:** Vermische Sojasauce, Ahornsirup, geräuchertes Paprikapulver und Olivenöl in einer flachen Schale.
- Marinieren:** Gib die Tofuwürfel in die Marinade und lass sie für mindestens 30 Minuten ziehen. **Profi-Tipp:** Je länger der Tofu zieht, desto intensiver wird der Geschmack.
- Spieße stecken:** Stecke den Tofu abwechselnd mit den Paprikastücken und Zucchini-Scheiben auf die Spieße. Behalte die restliche Marinade unbedingt zurück!
- Grillen oder Braten:** Grille die Spieße auf dem Rost oder brate sie in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze für ca. 10–12 Minuten, bis das Gemüse weich und der Tofu leicht knusprig ist.
- Das Walnuss-Finish:** Bestreiche die heißen Spieße mit der restlichen Marinade und wälze sie sofort in den fein gehackten Walnüssen oder bestreue sie großzügig damit.
- Servieren:** Stelle die Suppe für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank. Gazpacho schmeckt am besten, wenn sie richtig durchgezogen und eiskalt ist.
- Servieren:** Am besten direkt heiß genießen, dazu passt ein frischer Dip oder ein knackiger Salat.

Zutaten für 2 Portionen :

400 g fester Tofu (Natur), gewürfelt
1 rote Paprika (in mundgerechte Stücke geschnitten)
1 mittelgroße Zucchini (in Scheiben geschnitten)
4 EL Sojasauce (für die Umami-Note)
2 EL Ahornsirup (für die perfekte Karamellisierung)
1 TL geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)
60 g Walnüsse (sehr fein gehackt)
2 EL Olivenöl
Holz- oder Metallspieße