

Tofu-Gemüse-Spiesse



Foto: Anna Hielscher

Zutaten

1 großer, fester Tofu (400g Block)

Ananas

Paprika, oder anderes Gemüse

Sojasoße

1 mittelscharfe Chili

1 Zweig Rosmarin

Brauner Zucker

Balsamico

1. Der Geheim-Tip: den Tofu auspressen! Tofu, selbst "fester", enthält relativ viel Wasser. Wenn man ihn in eine Marinade einlegt, nimmt er diese daher nur sehr gering an. Damit sich der Tofu so richtig vollsaugt, sollte man ihn auspressen. Dazu den Tofu in ein sauberes Küchentuch und dann nochmal in ein Frotteetuch einwickeln. Ein Brettchen drauflegen und dann beschweren. Am besten sind richtig viele dicke Bücher! Richtig viel Gewicht draufpacken. Und dann mindestens 2 Stunden, gerne auch über Nacht auspressen. Der Tofu ist im Ergebnis halb so flach und fühlt sich hart und trocken an.

2. 4 Schnapsgläser Sojasoße und 2 Schnapsgläser Balsamico abmessen. Die Blätter vom Rosmarin abzupfen und mit 2 gehäuften Esslöffeln braunem Zucker im Mörser zu einem feinen Zuckerbrei stampfen. Zu dem Sojasoße-Balsamico Gemisch hinzufügen. Chili ganz fein hacken und ebenfalls hinzufügen.

3. Tofu in Würfel schneiden. Paprika und Ananas in "quadratische" Stücke schneiden. Das Ziel ist, das alles etwa dieselbe Größe hat. Alles in die Marinade geben und gut eine Stunde ziehen lassen.

4. Abwechselnd Tofu, Ananas und Paprika auf Spieße aufschieben. Am besten in der Aluschale und bei mittlerer Hitze grillen.