

## Tofu – Spieße

**Zutaten:** für 4 Personen

- 4 große Tomaten
- 4 Zwiebel
- 1 grüner Paprika
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Tofu geräuchert
- Kümmel gemahlen
- Muskatnuss gerieben

### Zubereitung:

- Tomaten waschen und in Spalten schneiden
- Zwiebel schälen und in Spalten schneiden
- Paprika waschen, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden
- Tofu ebenfalls in 3cm große Würfel schneiden
- abwechselnd auf Spieße stecken, nach Geschmack würzen und im Backrohr bei ca. 210° 10 – 15 Min. grillen
- vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln

*Ein rasches Einsteigerrezept um Tofu kennenzulernen. Tofu liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Der Geschmack des geräucherten Tofus erinnert an Speck. Sie führen sich damit aber keine „schlechten“ Fette zu und reduzieren so Ihren Fettkonsum.*

Und nun gutes Gelingen!