

## Rezept

### Gegrillte Tofu Spiesschen mit Pinienkernen

und Smoked Paprika Seasoning **NR: 6 vegan**

Für 4 Personen / Zubereitung: 40 min

#### Zutaten:

800 g Tofu

3-4 EL Olivenöl

100 g Pinienkerne

1 Zwiebel

1 Tomate

1 TL Balsamico

3 Salatblätter

1 Bund Petersilie oder Koriander

Holzspiessli

2 TL Smoked Paprika Seasoning



#### Zubereitung:

- Den Tofu in Scheiben schneiden
- 2 TL Smoked Paprika Seasoning mit dem Olivenöl mischen und die Tofu Scheiben marinieren.
- Den Tofu auf die Grillspiesse stecken und ca. 15 min bei niedriger Flamme oder im Backofen bei 180 ° backen.
- Die Tomate und die Zwiebel in kleinste Würfelchen schneiden und die Petersilie/Koriander fein schneiden.
- Die Salatblätter in feine Stücke schneiden und mit etwas Balsamico und wenig Öl beträufeln, mischen
- Die Pinienkerne zerstampfen und in der Bratpfanne (ohne Öl) bei niedriger Temperatur ca. 5 min goldgelb rösten.
- Salat, Zwiebel und Tomate mischen
- Die gebratenen Tofu Spiesse auf eine vorgewärmte Platte legen und mit dem Salat belegen. Die geröstete Pinienkerne obendrauf.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder Süsskartoffeln und ein veganer Naturjoghurt mit Petersilie und *White Green Pepper Nr. 1* gewürzt.

E Guetä!