



VEGAN · TOFU · HIGH PROTEIN · GLUTENFREI

## Tofu-Spieße mit Erdnusssauce

Diese knusprigen Tofu-Spieße mit cremiger Erdnusssauce sind eine perfekte vegane Vorspeise. Der marinierte Tofu wird gegrillt oder gebraten und mit einer würzig-süßen Erdnusssauce serviert. Einfach zuzubereiten und voller Geschmack!

**20**

VORBEREITUNG

**15**

ZUBEREITUNG

**4**

STÜCKE

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**149 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE

#### FÜR DIE TOFU-SPIESSE

400 g fester Tofu

2 EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup

1 EL Sesamöl

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Paprikapulver

½ TL Ingwer, gemahlen

1 EL Speisestärke

8 Holzspieße

#### FÜR DIE ERDNUSSSAUCE

3 EL Erdnussmus

1 EL Sojasauce

1 TL Ahornsirup

½ TL Chiliflocken

1 TL Limettensaft

50 ml Wasser

#### ZUM SERVIEREN

Frischer Koriander

Sesamsamen

Frühlingszwiebeln, in Ringe  
geschnitten

## • ZUBEREITUNG

- 1** Tofu vorbereiten: Den Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden und mit einem Küchentuch leicht ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
- 2** Marinade anrühren: Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Ingwer in einer Schüssel vermengen. Die Tofuwürfel darin mindestens 10 Minuten marinieren.
- 3** Tofu aufspießen: Die marinierten Tofuwürfel auf die Holzspieße stecken. Speisestärke über die Spieße streuen, damit sie knuspriger werden.
- 4** Spieße braten oder grillen: Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Spieße von allen Seiten goldbraun anbraten (ca. 10 Minuten). Alternativ auf dem Grill bei mittlerer Hitze für 8-10 Minuten grillen.
- 5** Erdnusssauce zubereiten: Erdnussmus, Sojasauce, Ahornsirup, Chiliflocken, Limettensaft und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Falls zu dickflüssig, etwas mehr Wasser hinzufügen.
- 6** Servieren: Die Tofu-Spieße mit der Erdnusssauce anrichten und mit frischem Koriander, Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren.

## • MAKROS PRO PORTION

**149**  
KALORIEN**14 g**  
PROTEIN**12 g**  
KOHLENHYDRATE**5 g**  
FETT**3 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen