

Naturtofu mit Ofenkürbis und Ingwer

Zutaten für Kürbis und Tofu (für 4 Personen):

- 800 g Kürbis
- 80 g Ingwer
- 2 Zwiebeln
- etwas Thymian
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Naturtofu
- 55 g Sonnenblumenkerne
- 55 g Sesam
- 25 g Schwarzkümmel

Kürbis in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ingwer in größere Stücke schneiden, Zwiebeln vierteln. Beides zusammen mit den Thymianzweigen ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 25 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Mit Sesam und Schwarzkümmel mischen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in der Sonnenblumen-Sesam-Mischung panieren.

Ist der Ofenkürbis gar, die panierten Tofustücke für ein paar Minuten mit aufs Blech geben. Dann die Marinade über Tofu und Kürbis verteilen und servieren.

Zutaten für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 1 kleines Stück frische Chili
- 100 ml Gemüsebrühe
- 45 ml Reis-Essig
- 2 Zweige Basilikum

Chili in dünne Scheiben schneiden, Basilikum grob schneiden. Sojasoße, Gemüsebrühe und Reis-Essig in eine Schale geben, die Chilistücke und das Basilikum dazugeben. Alles gut mischen und etwas ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 11.10.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen