

Tofu-Zucchinispieße mit Tomaten-Bulgur

Zutaten (für 3 Personen):

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Bulgur
- 200 g Tomaten
- 140 g Räuchertofu
- 1 große Zucchini
- 1 EL Sojasoße
- etwas Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise getrockneter Thymian
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g (ohne Stein) grüne Oliven
- Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Spritzer Zitronensaft

Gemüsebrühe und Bulgur in einen Topf zum Köcheln bringen. Tomaten in Kreuzform einritzen und 1 Minute in kochendes Wasser legen. Tofu abtupfen, damit er die Gewürze besser aufnimmt. Sojasoße, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen und den Tofu darin einlegen.

Zucchini waschen und würfeln. Mit Thymian, Salz und Pfeffer in Olivenöl einlegen. Die Tomaten aus dem Topf nehmen und die Haut abziehen. In einem Messbecher mit Salz, Pfeffer und Petersilie pürieren. Den Knoblauch schälen. Getrocknete Tomaten, Oliven und Knoblauch klein schneiden und mit den passierten Tomaten zum Bulgur geben. Dabei immer wieder umrühren.

Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten. Tofu mit Mehl bestäuben, zu den Zucchini geben und ebenfalls braten.

Bulgur mit Tomatenmark, Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Bulgur mithilfe eines Servierings auf Tellern anrichten. Tofu und Zucchini abwechselnd aufspießen und daneben legen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 21.01.2023

Koch/Köchin: Alica Mohr

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