



Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

marinierter Grilltofu

marinierter Grilltofu

400 g fester Tofu (am besten Natur oder Räuchertofu)

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Paprikapulver (geräuchert)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Chiliflocken (optional)

Frischer Koriander oder Frühlingszwiebeln zum Servieren

marinierter Grilltofu

1.

Tofu zwischen Küchenpapier legen und beschweren (z. B. mit einem Brett und ein paar Büchern), ca. 15–20 min. pressen, damit überschüssige Flüssigkeit rausgeht. Tofu in ca. 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Paprikapulver,
Knoblauchpulver, Ingwerpulver, Zitronensaft und ggf.
Chiliflocken in einer Schüssel gut vermischen.

Die Tofuscheiben in die Marinade legen, gut einreiben.
Abgedeckt mind. 30 min. marinieren lassen – besser 2–3
Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.

Grill vorheizen und die Tofuscheiben ca. 3–5 min. pro
Seite grillen, bis sie schöne Grillstreifen und Röstaromen
haben.

Mit Koriander oder Frühlingszwiebel garnieren.