

FAUSTFORMEL *System*

Ofentofu mit Gemüspäckchen



Für eine Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 1 Handtellergröße festen Tofu
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Pastinake
- 4 mittelgroße Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- 4 TL Sojasauce

Anleitung

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Olivenöl mit Sojasauce verrühren, Chilischote entkernen und ganz fein hacken, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Karotten in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, dann längs vierteln. Tofu in Würfel schneiden und mit den Karotten durch die Marinade ziehen.
4. Frühlingszwiebel klein schneiden.

FAUSTFORMEL

System

5. Karottenstücke und Tofu auf das Backblech legen. Tofustücke mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Gemüsepackchen

1. Pastinake schälen und die Zucchini waschen. Das gesamte Gemüse in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und klein hacken. 5 Minuten zur Seite stellen.
2. Den Knoblauch und einen Schuss Olivenöl zum Gemüse geben und alles verrühren. Das Gemüse auf das Backpapier geben und ein kleines Päckchen daraus formen.
3. Das Gemüsepaket in den Ofen legen. Es benötigt ca. 40 min. Die Tofustücke und die Karotten erst später in den Ofen schieben, sie brauchen ca. 20 min.