

Sommergemüse mit Räuchertofu

Wer einen Garten hat, kann zurzeit die Früchte seiner Arbeit genießen! Sommergemüse wie Tomaten, Bohnen und Zucchini bringen gerade reichlich Ertrag. Und was gibt es für einen Gärtner Schöneres, als das eigene Gemüse in der Küche zu schmackhaften Gerichten zu verarbeiten.

Hier ein einfaches Rezept für Pfanne oder Grill. Unser Räuchertofu bereichert dabei das Gemüsepotpourri und macht es zu einem vollwertigen Hauptgericht.

Zutaten:

250 g SOJAFARM Räuchertofu
1 Handvoll Grüne Bohnen
1 mittelgroße Zucchini
5 Cocktailtomaten
1 große Zwiebel
80 g Oliven
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Räuchertofu aus der Packung nehmen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls würfeln. Die Bohnen waschen, auf beiden Seiten die Enden abschneiden und ggf. die an den Bohnen entlanglaufenden Fäden abziehen. Danach die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten abbrausen.

Anschließend alles in einer Schüssel zusammen mit den Oliven, Salz, Pfeffer und Olivenöl durchmischen. In eine Grillpfanne geben und auf dem Grill bei mittleren Temperaturen langsam garen. Gelegentlich umrühren.

Mit Baguette und Salat auf einem Teller anrichten und genießen. Guten Appetit!