Artikel vom 26.03.2025 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tofu-taschen

Tofu-Taschen



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 Personen):

Tofu:

200 g Tofu Natur

1 EL Öl

½ TL Zwiebelgranulat

½ TL Knoblauchgranulat

1 EL Paprikapulver edelsüß

½ TL Salz

½ TL geräuchertes Paprikapulver

Außerdem:

1 Zwiebel

1 große Tomate

½ Salatgurke

10 Stile Petersilie

250 g Zatziki

2 EL Butter

4 Fladenbrot-Ecken oder Soft-Paninis

Zubereitung:

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade anrühren und den Tofu damit vermengen. Die Brothälften innen mit Butter bestreichen und bei 200 °C für 5 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen, dann beiseitelegen. Den Marinierten Tofu bei 200 °C für 10 bis 15 Minuten kross frittieren, dazwischen mehrmals durchschwenken. Inzwischen die Zwiebel, die Gurke und die Tomate fein würfeln, die Petersilie hacken und alles vermengen. In den Broten Zatziki verstreichen, den Tofu hinzugeben und die Salatmischung hinzufügen.

Kathrin Fries