

Tomate-Mango-Gemüse mit Tofuspießchen

KATEGORIE: Vorspeisen, Vegetarisch



ZUTATEN

500 g Tomaten,
1 Bund Frühlingszwiebeln,
1 große, reife Mango,
½ Bund frischer Koriander,
1 Knoblauchzehe,
30 g Butter,
1 EL Tomatenmark,
125 ml Gemüsebrühe,
Salz/ Pfeffer
400 g Naturtofu,
1 Eiweiß,
2 EL Sesam,
1 EL Shoyu (Sojasoße),
1 EL Sesamöl oder Bratöl,
8 Holzspieße

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, die Tomaten in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern schneiden. Knoblauch durchpressen, Butter in der Pfanne zerlassen, Zwiebeln und das Mangofruchtfleisch 1 Min. darin andünsten. Tomatenmark zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Knoblauch dazugeben und 2 Min. kochen lassen. Danach Tomatenstreifen unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander garnieren.

Für die Spieße den Tofu in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Shoyu beträufeln und 5 Min. einziehen lassen. Danach den Sesam auf einem Teller verteilen, nach und nach jedes Stück zuerst in Eiweiß tunken und danach im Sesam wälzen. 3–4 St. auf einen Holzspieß stecken. Zuletzt in einer Pfanne von jeder Seite 3 Min. in dem Öl anbraten und mit dem Gemüse servieren. Dazu passt Reis.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse
tel 05295 930 321
fax 05295 930 322

E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: www.lieferservice-naturkost.de