

Gerösteter Tofu mit Ofentomaten und -zwiebeln nach italienischer Art - 3-4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 400 g fester Tofu
- 20 Kirschtomaten
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

Für die Sauce:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Die Zwiebel kleinschneiden, den Tofu in große Würfel oder auch Dreiecke schneiden und alles in eine Auflaufform legen. Mische alle Saucenzutaten in einer kleinen Schüssel, halte aber einen Teelöffel Sauce zurück, bevor du die Sauce über die Tofu-Gemüse-Mischung gibst. Jetzt kann das Gericht in den Ofen. Nach 30-40 Minuten Backzeit ist der Tofu gut geröstet und die Tomaten sind herrlich weich. Vor dem Servieren die einbehaltene Sauce über der Mischung verteilen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Tofu ist eine prima Quelle für fettarmes Protein und kann locker Fleisch in deinen Gerichten ersetzen. Wenn du bislang Kirschtomaten vermieden hast, traue dich an diese schmackhaften Ofentomaten heran, sie sind weich und bekömmlich.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.