Marinierte Tofu Spieße

30—45 Min

Zubereitung

1. Schneide die Tofublöcke in etwa 2 cm dicke Scheiben und lege sie zwischen ein paar Blätter Küchenrolle. Damit du das überschüssige Wasser aus dem Tofu bekommst, beschwere ihn mit dicken Kochbüchern für ca. 30-45 Minuten.
2. In der Zwischenzeit kannst du die Zucchini in Spalten schneiden, sowie den Zwiebel schälen und vierteln.
3. Für die Marinade Ketchup, Tomatenmark, Sojasauce, Zucker, Essig und Öl mit den Gewürzen verrühren.
4. Schneide den Tofu in gleich große Würfel und tauche sie in die Hälfte der Marinade. Nun geht's an die Spieße, dafür immer Tofu, Zwiebel und Zucchini abwechselnd auf die Holzspieße stecken.
5. Damit du dir das mühsame Umdrehen jedes einzelnen Spieß ersparst, spannst du sie einfach in eine Fischzange. Damit drehst und wendest du alle Spieße mit einem Handgriff.
6. Jetzt nur noch für ein paar Minuten auf beiden Seiten grillen und zwischendrin einmal mit der restlichen Marinade bestreichen.

Zutaten für 6 Portionen

= Kotányi Produkte

500 g	Tofu, sehr fest
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Zucchini
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Ketchup
3 EL	Apfelessig
3 EL	Öl
3 TL	Sojasauce
2 EL	Rohrzucker
1 EL	Paprika geräuchert
1 TL	Knoblauch granuliert
1 TL	Curcuma gemahlen
1 TL	Koriander gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
18 Stk.	Holzspieße