



TOMATEN-TOFU-SPIESSE MIT BALSAMICO-ESSIG BROCHETTES VAN TOFOE EN GEDROOGDE TOMATEN MET BALSAMICOAZIJN BROCHETTES DE TOFU TOMATES SÉCHÉES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

DE Zutaten

• 450 g extra fester Tofu, abgetropft und abgetrocknet, in 2,5 cm breite Würfel geschnitten • 125 g Pesto aus getrockneten Tomaten • 75 ml Balsamico-Essig • 4 EL fein gehackte Basilikumblätter • Salz und Pfeffer • 1 Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten • 1 kleine gelbe Paprika, fein gewürfelt • 200 g Kirschtomaten



1. Pesto mit Essig, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Tofu, Zucchini, Paprika und Tomaten hinzugeben. Solange rühren, bis alles gut vermischt ist. Den Tofu und das Gemüse abwechselnd auf 20 cm lange Holzspieße aufspießen.
2. Den Manuellen Betrieb  auswählen und auf  drücken. Wenn die violette Kontrolllampe aufhört zu blinken, die Spieße auf den Grill legen und den Deckel herunterklappen.
3. 6 bis 8 Minuten lang garen lassen, dabei mehrmals wenden, bis sie weich und knusprig gegrillt sind. Die Spieße mit der restlichen Marinade bestreichen und servieren.

Tipps

- Die Spieße auf Vollkornreis oder Couscous servieren.
- Wer keinen Tofu mag, kann ihn durch Champignons ersetzen.
- Fleischliebhaber können den Tofu durch Würfel aus Huhn oder Rind ersetzen.
- Wer Meeresfrüchte liebt, kann statt Tofu Garnelen oder Jakobsmuscheln nehmen.
- Statt Tomaten-Pesto können Sie auch Basilikum-Pesto nehmen.

NL Ingrediënten

• 450 g extra stevige tofoe, uitgelekt en gedroogd, in blokjes van 2,5 cm • 125 g pesto van gedroogde tomaten • 75 ml balsamicoazijn • 4 el fijngehakte basilicumblaadjes • Peper en zout • 1 courgette, in schijfjes van 1 cm gesneden • 1 kleine gele paprika, in kleine stukjes gesneden • 200 g kerstomaatjes

1. Vermeng de pesto in een kom met de azijn, het basilicum, het zout en de peper. Doe er de tofoe, de courgette, de paprika en de tomaten bij. Roer tot alles goed is bedekt. Prik de tofoe en de groenten afwisselend op houten spiesen van 20 cm.
2. Kies de manuele functie  en druk op . Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de brochettes op de grill en sluit u het deksel.
3. Bak 6 tot 8 minuten, in verschillende porties, tot ze zacht zijn en er mooie strepen op staan. Bestrijk de brochettes met de rest van de marinade en dien op.

Tipps

- Serveer de brochettes op volkorenrijst of griesmeel.
- Wie niet van tofoe houdt, kan die vervangen door paddenstoelen.
- Vleesfanaten kunnen de tofoe vervangen door blokjes kip of rundvlees.
- Liefhebbers van zeevruchten kunnen ze uitproberen met garnalen of sint-jakobsvruchten.
- U kunt de pesto van gedroogde tomaten ook vervangen door pesto van basilicum.