

Gebackener Tofu auf Ofengemüse mit Fenchel und Tomaten

Portionen

2 große Portionen

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion

556 kcal | 34 g Eiweiß | 34 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

Zutaten

Für den Tofu

Für das Gemüse

Zum Fertigstellen

- 340 g fester Tofu
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 300 g Aubergine
- 240 g Paprika
- 240 g Fenchel
- 100 g rote Zwiebel
- 220 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Oregano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- wenig Zitronenabrieb, optional

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Den Tofu gut abtropfen lassen, trocken drücken und in dicke Scheiben oder größere Stücke schneiden. Mit Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer vermengen.
- 3 Aubergine, Paprika, Fenchel, rote Zwiebel und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer mischen und in eine Ofenform oder auf ein Blech geben.
- 4 Das Gemüse 15 Minuten vorgaren.
- 5 Den Tofu daraufsetzen oder dazwischenlegen und alles weitere 10 bis 12 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist und der Tofu leicht Farbe bekommt.
- 6 Mit Petersilie, wenig Zitronensaft und nach Wunsch etwas Zitronenabrieb abschließen und direkt servieren.

Darauf kommt es an

- Tofu vorher gut trocken drücken.
- Das Gemüse zuerst vorgaren.
- Zitronensaft nur sparsam einsetzen.

Varianten

- Statt Fenchel passt auch Zucchini oder mehr Paprika.
- Statt Petersilie kann man wenig Koriander nehmen.
- Wer es kräftiger mag, gibt etwas schwarzen Pfeffer oder Chili darüber.
- =====
- =====