

Tofu und buntes Gemüse am Rosmarinspieß

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, aber herzhaft und voller Aromen

Zutaten

- 250 g Tofu natur in 8 Würfeln
- 2 EL Tandoori, indische Gewürzmischung aus dem Asia Handel
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 Maiskolben (200 g)
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, geviertelt in 2-3 cm großen Blättern
- 1 grüne Paprikaschote, entkernt, geviertelt in 2-3 cm großen Blättern
- 1-2 große Zwiebeln in Spalten geschnitten
- Salz
- 4 große Rosmarin Stiele/Spieße, angespitzt

Zubereitungsart

Schritt1

Den Mais putzen, waschen und ca. 35 min. in Salzwasser kochen, danach in dicke Scheiben schneiden.

Schritt2

Die Tandoori- Gewürzmischung mit dem Pflanzenöl mischen und die Tofuwürfel damit einstreichen, 45 min. marinieren.

Schritt3

Abwechselnd Tofu, Paprika, Mais und Zwiebelspalten auf die Rosmarin Stiele/Spieße stecken und mit dem restlichen Tandoori- Öl bestreichen. 8-10 min. grillen, dass Wenden nicht vergessen.

Schritt4

Mit Gekonntgekocht Ananas - Mango Chutney reichen.

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** buntes gemüse, fleischlos, grillen, tofu, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tofu-und-buntes-gemuese-am-rosmarinpiess/>