

# apoday® Rezepte



## Tofu-Tatar

100 g Räucher-Tofu (Reformhaus)  
2 EL Sojasauce  
1 EL Olivenöl  
1 haselnussgroßes Stück Ingwer, fein gehackt  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
50 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1/2 rote Paprikaschote  
1 Frühlingszwiebel  
150 g festes Kürbisfleisch  
Pfeffer  
Salz  
Koriander

Tofu in Würfel schneiden. Sojasauce und Olivenöl verrühren, mit Ingwer und Knoblauch würzen. Die Sauce über die Tofuwürfel gießen, alles gut vermischen und 1 Stunde kühl stellen. Die Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Paprikaschote in kleine Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Kürbis würfeln. Den Kürbis 2-3 Minuten in einer beschichteten Pfanne andünsten. Das Gemüse vorsichtig mit dem Tofu vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen, auf einem Teller anrichten und mit Koriander garnieren.

370 kcal (1549 kJ), 25,7 g Eiweiß, 20,8 g Fett,  
19,4 g Kohlenhydrate