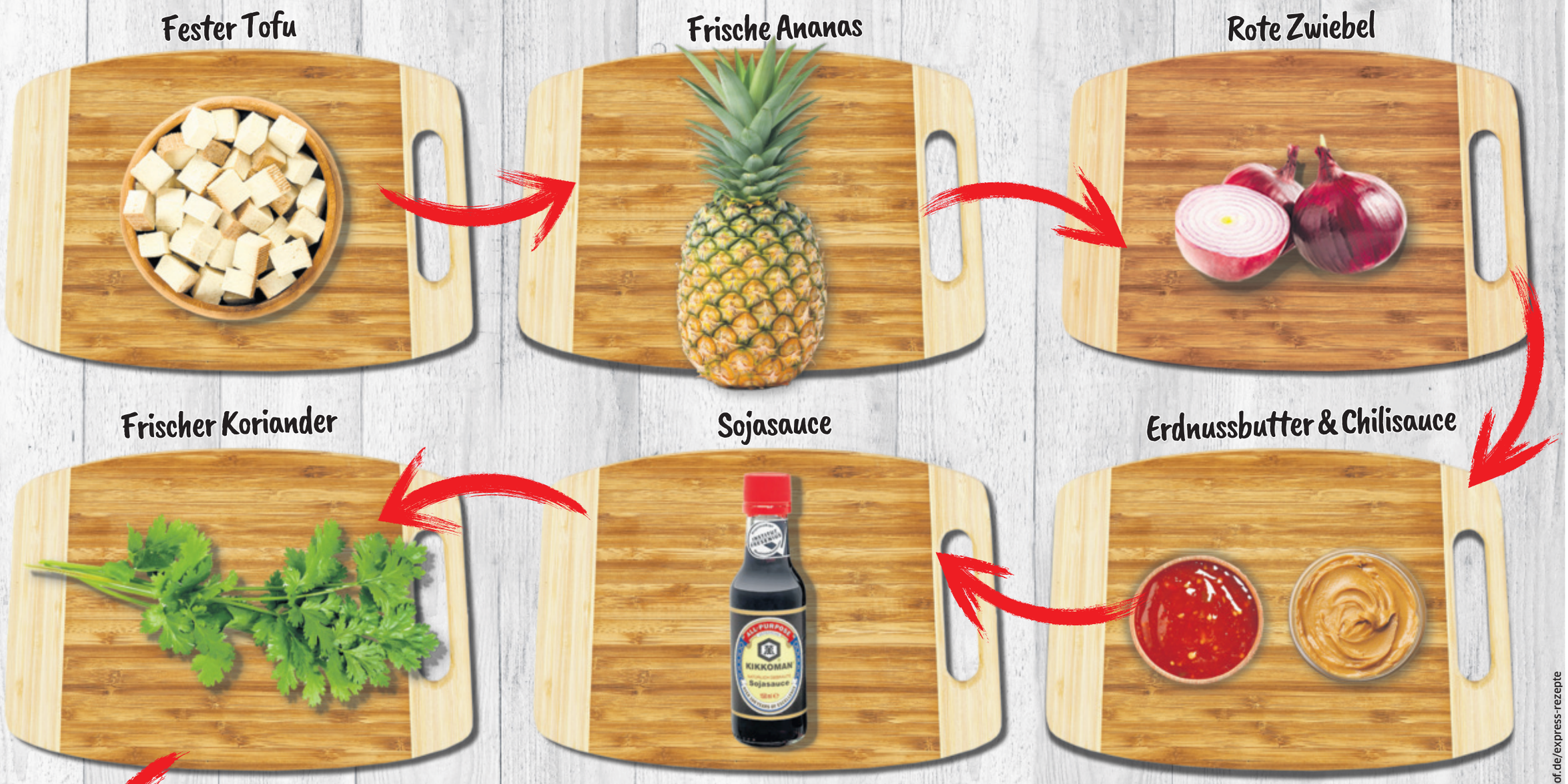
Veggie vom Grill: Tofu-Ananas-Spieße

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Grillen macht bei mittleren Temperaturen fast noch mehr Spaß als bei 35 Grad. So schwitzt man nicht so schnell am Rost. Wenn die Grillparty startet und Vegetarier und Fleischliebhaber an den Flammen zusammenkommen, dann stellt sich immer die Frage: Was geht beim Brutzeln? Dieses Rezept schmeckt garantiert allen, es ist asiatisch angehaucht, fruchtig und schnell gemacht. Die Sauce ist auch kein Hexenwerk, aber herrlich pikant und erdnussig. Wer Erdnuss-Allergiker zu Gast hat, lässt eben nur in Chilisauce dippen.

Zutaten Portionen: 2

500 g	Tofu (fest)
1	frische Ananas
1	rote Zwiebel
150 g	Erdnussbutter
1 EL	Chilisauce
3 EL	Sojasauce
Etwas	frischer Koriander



Zubereitung: So wird's gemacht

- Den **festen Tofu** in Würfel schneiden und in der **Sojasauce** marinieren lassen.
- Die **frische Ananas** von der Schale befreien, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Die **rote Zwiebel** ebenfalls in Würfel schneiden.
- **Holzspieße** wässern, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen. Die **Tofuwürfel**, **Ananas- und Zwiebelstücke** abwechselnd auf Spieße stecken.
- Die **Erdnussbutter** mit etwas **Chili- und Sojasauce** verrühren, je nach Geschmack. Gerne auch etwas Chilisauce separat bereitstellen. Wer mag, kann auch mit etwas **Sojasauce** nachwürzen.
- Spieße nochmal mit etwas **Sojasauce** beträufeln.
- Den **Grill anfeuern**. Die Spieße rundherum goldbraun braten, zwischendurch mit einem bisschen von der **Chilisauce** bestreichen.
- Spieße vom Grill nehmen, mit **geschnittenem Koriander** bestreuen, zur Sauce reichen.
- Das Rezept lässt sich auch **leicht variieren**: Statt roter Zwiebeln können auch (oder zusätzlich) andere Gemüsesorten wie **Paprika** oder mit **Zucchini** verwendet werden. Zur Soja-Marinade kann man auch noch **geriebenen Ingwer** und Knoblauch geben.
- Als **Beilage** eignet sich ein schöner **asiatischer Reissalat**. Dafür 250 g Basmatireis kochen, mit Limettenschale, 2 EL Limettensaft, etwas Honig, Pfeffer und Salz würzen. Feine Frühlingszwiebelringe unterrühren.

Mundgerecht geschnittene Stücke von Zuckerschoten und kleine Maiskölbchen kurz mit heißem Wasser überbrühen und auch zum Salat geben. Mit Koriander bestreuen, fertig.



Fotos: Shutterstock, Hersteller, Handelshof, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Tofu: Vielseitiger Bohnenquark

Die Basis für Tofu bilden Sojabohnen, die bei der Tofuherstellung erst im Wasser aufgeweicht, dann gemahlen und schließlich ausgepresst werden. Dabei entsteht Sojamilch, die mit Nigari (eine aus Meerwasser gewonnene Sole) aufgekocht wird. Sie bringt den Bohnenquark zu natürlicher Gerinnung. Die sich bildende Sojamolke wird anschließend ausgesiebt und der verbliebene „Bohnenkäse" ausgepresst. In Supermärkten gibt es vier gängige Sorten Tofu:

- **Naturtofu** ist im Geschmack neutral, oft in Lake eingelegt und schnittfest. Man unterscheidet asiatischen Tofu (mehr Feuchtigkeit) und westlichen festen Tofu (eher gummiartig, bröckelt leicht).



- **Räuchertofu** wird über Buchenholz geräuchert, zeichnet sich durch mildes Raucharoma aus, schmeckt würziger. Konsistenz noch etwas fester als Naturtofu.
- **Seidentofu** ist fast schon cremig, ein bisschen wabbelig. Das kommt daher, weil er nur sehr sanft gepresst wird. Gut als Suppeneinlage.
- **Gewürzter Tofu** ist bereits geschmacklich verfeinert durch die Zugabe von Kräutern, Gewürzen oder Gemüse.