Tofu-Saté-Spieße mit Erdnusssauce

Knusprige Tofu-Würfel und buntes Gemüse auf Spießen, serviert mit einer cremig-würzigen Erdnusssauce. Perfekt zum Grillen oder als schnelle Pfannengerichte. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Tofu (Natur)
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Erdnussbutter
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

01 Tofu in Würfel schneiden, in Sojasauce + Sesamöl marinieren.

02 Mit Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, grillen oder braten.

03 Sauce: Erdnussbutter, Kokosmilch, Limette, Ahornsirup verrühren, leicht erhitzen.

04 Mit Reis oder Quinoa servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.