

# Tofu-Saté-Spieße mit Erdnussauce



## ► Beschreibung

Knusprige Tofu-Würfel und buntes Gemüse auf Spießen, serviert mit einer cremig-würzigen Erdnussauce. Perfekt zum Grillen oder als schnelle Pfannengerichte.

## ► 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

1. Tofu in Würfel schneiden, in Sojasauce + Sesamöl marinieren.
2. Mit Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, grillen oder braten.
3. Sauce: Erdnussbutter, Kokosmilch, Limette, Ahornsirup verrühren, leicht erhitzen.
4. Mit Reis oder Quinoa servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

