BÖLN

Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Bio Spitzenköche

Bio vom Grill

-Vorspeise-

Mediterraner Tofu „en papillote“ mit Auberginenkaviar

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

4 Päckchen Mandel-Sesam-Tofu geräuchert à 150 g
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Glas Kalamon-Oliven in Öl
Je 4 Zweige Rosmarin, Thymian und Majoran
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
2 Zwiebeln

Zubereitung:

1. Den Tofu längs halbieren und vorsichtig salzen und pfeffern, durch das Räuchern hat er schon Geschmack.

2. Die Zwiebeln in dünne Ringe und die Tomaten in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken.

3. Die Oliven, wenn nötig entkernen und halbieren, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

4. Alufolie mit dem Öl der Tomaten beträufeln, eine Tofuhälfte auflegen, darauf die geschnittenen Zutaten geben und die andere Hälfte aufsetzen, mit den Kräuterzweigen garnieren und das Päckchen einwickeln.

5. Auf dem Grill ca. 15 Minuten „schmoren“ bis der Tofu heiß und weich ist. Die Kräuter entfernen und mit dem Auberginenkaviar genießen.

Andreas Weihmann