



Bunte Tofuspieße mit Dip

VEGGIE-FOOD

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160°C Umluft oder 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Rost mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Zwiebel fein würfeln. Die andere Hälfte zusammen mit den Karotten, der Zucchini und dem Tofu in gleich große Stücke schneiden. Tomaten waschen.
2. Das Gemüse, außer die Zwiebelwürfel, abwechselnd mit dem Tofu auf lange Holzspieße aufstechen und mit Öl einpinseln. Die Spieße rundum mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Mit Abstand auf den Rost legen und für ca. 15-18 Minuten in den Ofen geben.
3. In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln mit dem Quark vermengen. Schnittlauch nach Belieben hacken und zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver unter den Quark mischen. Die Spieße aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie und Rosmarin bestreuen und mit dem Quark anrichten.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Zwiebel, rot (ca. 90 g)
- 2 Karotten (ca. 130 g)
- 1 Zucchini, klein (ca. 125 g)
- 150 g Tofu
- 8 Kirschtomaten
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence
- Petersilie, frisch
- Rosmarin, frisch

Dip

- 200 g Magerquark
- Schnittlauch, frisch
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver


453 kcal
Kalorien


29 g
Kohlenhydrate


11 g
Fett


56 g
Eiweiß


10 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt