Email: service@tali.de Tel: +49 (0)5604-919 563 Web: www.tali.de

Gegrillte Tofu Saté Spieße mit Erdnusssoße

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 275 kcal

Für die Tofu-Spieße

400 g Naturtofu

200 g veganer Naturjoghurt, sonst vegetarisch mit Naturjoghurt

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zehe(n) Knoblauch

3 Teelöffel Saté-Gewürzzubereitung

0.5 Teelöffel Kurkuma

Etwas Salz

Für die Erdnusssoße

3 Esslöffel Erdnussbutter

1 Esslöffel Sojasauce

Saft einer halben Limette

1 Teelöffel Zucker (z.B. brauner Rohrzucker)

1 Esslöffel Chilisoße (z.B. Siracha)

Etwas Wasser

Tofu marinieren

1. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und in etwas Küchenpapier gewickelt ausdrücken.

2. Knoblauch pressen oder reiben.

3. In einer großen Schüssel den Joghurt mit der Satay-Gewürzmischung, Kurkuma, dem Knoblauch und dem Olivenöl gut vermengen. Mit Salz abschmecken.

4. Den Tofu in 2 bis 3 cm große Stücke zerreißen und in die Joghurt-Marinade geben. Gut vermengen bis jedes Stück Tofu gut mit Marinade bedeckt ist.

5. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde marinieren lassen.

Erdnusssoße zubereiten

1. Für die Erdnusssoße die Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft, Zucker und Chili-Soße in einer Schüssel verrühren bis sich eine homogene Paste ergibt.

2. Nun immer wieder kleine Mengen Wasser hinzufügen und einrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Satay-Spieße grillen

1. Bevor das Grillen startet, den marinierten Tofu auf feuchten Schaschlik-Spießen aufspießen.

2. Die Spieße auf einem Gitter von allen Seiten grillen bis sie schön angebräunt sind.

3. Die Saté-Tofu-Spieße mit der Erdnusssauce servieren und genießen!

Tipps für leckere Tofu-Grillspieße!

- Dieses Rezept lässt sich hervorragend abwandeln: Unter unseren Grillgewürzen finden Sie etliche weitere Gewürzmischungen, die sich genauso gut in eine Joghurt Marinade einbringen wie unser Satay-Gewürz. Probieren Sie sich doch mal durch!

- Tofu reißen: Das Reißen des Tofus, anstatt ihn in Würfel zu schneiden, gibt ihm mehr Fläche an dem die leckere Marinade hängen bleiben kann. Somit wird der Tofu noch aromatischer!

Überschrift Was ist Saté?

Saté beschreibt ein beliebtes Streetfood aus Südostasien und besteht traditionell aus marinierten, gegrillten Spießen, die meist mit einer würzigen Erdnusssoße serviert werden. Besonders bekannt ist Saté in Indonesien, wo das Gericht vermutlich seinen Ursprung hat und heute als wichtiger Teil der regionalen Esskultur gilt.

Der Begriff Saté beschreibt dabei sowohl die Grillspieße selbst als auch die typische Zubereitungsart über offener Flamme. Je nach Region werden die Spieße unterschiedlich gewürzt und mit Fleisch, Fisch oder, wie in dieser Variante, vegan mit Tofu zubereitet. Charakteristisch sind die aromatische Marinade, leichte Rauchnoten vom Grill und die cremige Erdnusssoße als Beilage.