

Shredded Tofu Tacos - Rezept von Benedikt Faust

Na, Lust auf eine Taco-Party? 🥳🌮 Die leckeren Snacks lassen sich individuell befüllen und sind so perfekt für Partys oder Get-Togethers geeignet. Als Hauptzutat gibt's Shredded Tofu und der schmeckt dank einer Vielzahl von Gewürzen alles andere als langweilig. Probier's aus!

Rezept herunterladen

Zutaten

- 400 g fester Tofu
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 kleine Zwiebel
 - 4 EL Sojasauce
 - 1 EL Tomatenmark
 - 100 ml Ananassaft
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 TL Paprikapulver
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - Salz nach Geschmack
 - Pfeffer nach Geschmack
 - Taco-Schalen oder Tortillas
 - Taco-Toppings nach Wahl (z.B. gehackter Salat, Tomaten, Avocado, Koriander, Zwiebeln, Limettenspalten)
-

Zubereitung

Schritt 1

Den Tofu abtropfen lassen und mit einem Papiertuch vorsichtig trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

Schritt 2

Den Tofu in eine Schüssel bröckeln, sodass er eine "shredded" also faserige Textur von erhält. (Tipp 💡 : Den Tofu mit einer feine Reibe in Slices hobeln.)

Schritt 3

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen und den zerkleinerten Tofu hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten braten, bis der Tofu leicht gebräunt ist. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz sowie Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Schritt 4

Den Tofu vorsichtig weitere 2-3 Minuten braten, bis er gut gewürzt und leicht knusprig ist. Danach mit dem Ananassaft und der Sojasauce ablöschen und kurz einkochen lassen.

Schritt 5

Die Taco-Schalen oder Tortillas können nun mit der Tofu-Füllung gefüllt werden. Abgerundet wird das ganze durch deine Lieblingstoppings.

Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen inkl.
Auffangkappe 5
verstellbare Mahlgrade, 2
Stück

€ 54,99



EASIYO Joghurt
griech. Art Frucht
für 4kg sortenrei

€ 22,99

€ 23,95 - € 27,37

