



Tofu-Grillspieße mit Aloe-Minz-Erbsenpüree

Zutaten (für 2 Personen):

180 g geräucherter Tofu
4 Grillspieße
500 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
200 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika
4-5 kleine braune Champignons
4-5 kleine Cherrytomaten
6 Minzblätter
1 TL Sesamsamen
1 TL Balsamico weiß
2 TL FOREVER Aloe Vera Gel™ (Art.15)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Erbsen kurz mit kaltem Wasser abwaschen, mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zusammen mit den Minzblätter 5 Minuten kochen lassen. Die Grillspieße wässern, Tofu, Paprika, Cherrytomaten und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Die gekochten Erbsen mit den Minzblätter zusammen pürieren und mit dem Balsamico und Salz/Pfeffer abschmecken. Das Püree kurz abkühlen lassen und währenddessen die Tofuspieße von allen Seiten angrillen. Das Püree mit FOREVER Aloe Vera Gel verfeinern und mit einem Pinsel auf dem Teller verstreichen, die Spieße darauf oder daneben anrichten und mit den Sesamsamen bestreuen.

Guten Appetit,
Ihr Stefan Grauer



