

WOCHENREZEPT

easy

TOFU-HACK

(Zubereitungszeit: ca. 30 Min.)

500gr	Natur-Tofu (z.B. Engel Tofu natur)
2 EL	Tomatenmark
1 EL	neutrales Öl
2 EL	Sojasauce
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
	evtl. Salz

Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen, in eine grosse Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken (ich mache es mit den Händen), bis der Tofu nur noch aus Krümmeln besteht.
2. Tomatenmark, Öl sowie Sojasauce dazugeben, gut vermischen und 10 Min. ruhen lassen.
3. Den Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmässig ausstreichen, sodass eine dünne ebene Schicht entsteht.
4. Bei 200 Grad für 20 Minuten im Ofen backen, nach 10 Minuten aus dem Ofen nehmen, gut verrühren, nochmals ausstreichen und weitere 10 Minuten backen. Immer mal wieder in den Ofen schauen und falls einige Stellen zu schnell dunkel werden, nochmal alles verrühren und ausstreichen.
5. Das Tofu-Hack mit geräuchertem Paprikapulver und ggf. Salz würzen.

Kannst du wie Hackfleisch nutzen, wie z.B. auf einer Cremesuppe, Spaghetti Bolognese, Ghackets und Hörnli....

En Guete wünscht Petra