



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



## Tofu Ground Meat



**Dauer**  
ca. 30 Minuten



**Schwierigkeit**  
einfach



**Portionen**  
2 Portion

### Zutaten

450 g	Naturtofu	1 TL	Paprikagewürz
1,5 EL	Sojasauce	2 EL	Olivenöl
1 TL	Knoblauchpulver	3 EL	Traubensaft
1 TL	Zwiebel-Gewürz	1 EL	Tomatenmark

### Beschreibung

Dieses Rezept macht aus einem Block Naturtofu einen leckeren Fleischersatz. Tofu Ground Meat passt in Wraps oder zu Bolognese, wie im zweiten Rezept vorgeschlagen.

### Zubereitung

Den Tofu abtrocknen und dann mit den Händen zerkrümeln. Alle weiteren Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und mit dem Tofu mischen. Auf einem Blech verteilen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

