

# Tofustreifen, Gemüse, Erbsen-Minz-Püree, Kichererbsen

**Für zwei Personen**

**Für die Kichererbsen:**

240 g Kichererbsen, Dose	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für die Tofustreifen:**

250 g fester Natur-Tofu	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 TL Tomatenmark	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian
1 TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin	1 TL Paprikapulver
1 Prise Chiliflocken	geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

1 kleine Aubergine	1 kleine Zucchini	1 rote Paprika
2 Zweige Thymian	1 Karotte	1 EL Olivenöl
	2 Zweige Oregano	Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

250 g TK-Erbsen	1 kleine Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	50 ml Gemüfefond
2 Zweige Minze	1 EL Butter
	Salz, weißer Pfeffer

**Für das Zitronenöl:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	3 EL mildes Olivenöl	1 Prise Salz
-------------------------------------	----------------------	--------------

**Für die Kichererbsen:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen ggf. abgießen, abspülen und gut mit einem Küchenpapier abtrocknen. Gewürze miteinander vermengen. Kichererbsen mit Öl und Gewürzen vermengen, salzen und pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Ofen 25 Minuten rösten bis sie knusprig sind. Zwischendurch wenden.

**Für die Tofustreifen:** Tofu gut ausdrücken. Dafür zwischen zwei Küchentücher legen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Wenn vorhanden, kann auch eine Tofupresse verwendet werden. Tofu anschließend in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Gewürze, Kräuter und fein gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu in der Marinade einige Minuten ziehen lassen.

Tofustreifen in wenig Öl rundherum goldbraun braten.

**Für das gebratene Gemüse:** Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und frisch gezupften Kräutern würzen.

**Für das Erbsen-Minz-Püree:** Knoblauch abziehen und zusammen mit den Erbsen in gesalzenem Wasser 4-5 Minuten blanchieren. Minze hinzugeben und kurz mitkochen. Anschließend Wasser abgießen. Butter hinzugeben und mit etwas Gemüfefond fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für das Zitronenöl:** Öl mit Salz, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft verrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Anna Müller am 23. Juli 2025