

Tofu Teriyaki mit spiced Mango

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 300 g Teriyaki-Sauce
- 240 g Mango
- 1,5 dl Orangensaft
- 1/2 Bund Koriander
- 2 grosse rote Peperoncini, mittelscharf
- 16 kleine Holzspiese, 4 cm lang

Zubereitung:

Den Tofu in 2 cm grosse Würfel schneiden und über Nacht in einer Schüssel mit der Teriyaki-Sauce im Kühlschrank marinieren.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch längs vom Stein wegschneiden und dann in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Dann mit dem Orangensaft und den Peperoncini in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce mit den Mangowürfeln mischen.

Je einen marinierten Tofuwürfel mit je zwei Mangowürfeln auf einen Spieß stecken. Die Spiesse in einer Grillschale bei kleiner Hitze am Rand des Grills braten, dabei mehrmals wenden.

Quelle: Hiltl-Kochbuch «Meat the Green»



Schweizer Radio
und Fernsehen