

Pilz-Tofu-Shawarma - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 400 g fester Tofu
- 15 Champignons (wenn du von einer Stenose betroffen bist, lass die Champignons einfach weg)

Für die Sauce:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Paprika (edelsüß)
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup

Zubereitung

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Halbiere die Champignons, schneide den Tofu in Würfel und leg beides in eine Auflaufform. Olivenöl, Ahornsirup, Gewürze und Salz in einer Schüssel vermischen und über den Tofu und die Champignons gießen (es sollte alles mit der Sauce überzogen sein). Jetzt schiebst du einfach alles für 25-30 Minuten in den Backofen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Tofu ist eine großartige Quelle für fettarmes Protein und ersetzt fleischierte Mahlzeiten.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.