



Schaschlik aus Gemüse und Tofu

Ein vegetarischer Spieß vom Allerfeinsten. Tofu aus eigener Produktion verbindet sich mit Grillgemüsen, einer pikanten Tomaten-Paprika-Sauce und wird auf cremiges Avocadopüree gebettet. Sehr fein, sehr schön!

Die Spieße

Für die Spieße den Tofu und die vorbereiteten Gemüse auffädeln. Beiseite stellen, später im Backofen oder erneut auf dem Grill auf Temperatur bringen. Auch Selleriescheiben, ausgestochen oder Kartoffelkugeln und Steckrüben können in Stellung gebracht werden. Bitte der Fantasie Raum lassen. Wer Rote Bete oder bunte Bete mag, bediene sich gerne an diesen.

Die Sauce

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Kräuter und Tomaten hinzufügen. Salzen, pfeffern. Zitronenschale, Zitronengras und Ingwer hinzufügen. Ca. eine halbe Stunde leicht simmern lassen. Kräuter entfernen und mit Tabasco, dem restlichen Olivenöl und der Nussbutter abschmecken.



Das Avocado-Püree

Avocado mit Sauerrahm und Mayonnaise sowie Koriander mixen. Mit dem Kartoffelschnee mittels eines Spatels vermengen, mit Tabasco, Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronenabrieb und Zitronensaft nach Geschmack würzen.

Tipp: Räucheraromen tun den Spießen extrem gut. Wer einen Außengrill hat, kann diesen nutzen. Ansonsten kann man die Spieße mit einem Räucherpfeifchen bedampfen. Wer auch dieses nicht besitzt, greift auf geräuchertes Salz oder geräucherten Paprika zurück.

Zutaten

Für 8 Spieße

Die Spieße

Menge	Zutat
4 Tafeln	Tofu (rund ausgestochen, gegrillt)
1 mittelgroße	Zucchini (in Scheiben, gegrillt)
1 gelbe und rote	Paprika (in Segmente geschnitten, gegrillt)
8 bis 16 Kugeln	vom Hokkaido (ausgestochen, gegrillt)
8 große	Steinchampignons (halbiert, gegrillt)
8 mittelgroße	Schalotten (oder blaue Zwiebeln, gegrillt)

Die Sauce

Menge	Zutat
2	Zwiebeln (gehackt)
2	Knoblauchzehen (gehackt)
2 EL	Olivenöl
	alle Gemüsereste und Abschnitte gehackt
1 kleiner Tetrapack	stückige Tomaten
2 Blätter	frischer Lorbeer
Einige Zweige	frischer Oregano, gerne auch Rosmarin
1	Bio-Zitrone
1 daumengroßes	Stück Ingwer (fein gerieben)
1 Stange	Zitronengras (geschält und fein gehackt)
	Salz, Pfeffer, Tabasco
2 EL	Olivenöl
1 EL	Nussbutter

Zutaten

Das Avocado-Püree

Menge	Zutat
2 mittelgroße	Kartoffeln (mehlig kochend, am Vortag gegart und durchgepresst)
1 mittelgroße	Avocado (verzehrrreif)
2 EL	Sauerrahm
2 EL	Mayonnaise
8 bis 10 Stiele	Koriander
Einige Spritzer	Tabasco
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer, Muskat