

Gemüse-Schaschlik, Räucher-Tofu, Erbsen, Guacamole

Für 4 Personen:

12 Shiitake-Pilze	1 Zucchini	12 Champignons
3 kleine rote Zwiebeln	400 g Räuchertofu	4-8 Holzspieße
3 EL Keimöl	Meersalz	Pfeffer

Marinade:

1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce	1 EL Ingwer
1 EL Honig	Meersalz	Pfeffer

Guacamole:

1 Avocado	100 g TK Erbsen	1 EL Schmand
2 EL gutes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette	2 Msp. Jaipur Curry

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini waschen und putzen. Pilze mit einem Tuch trocken abreiben und die Stiele kürzen. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und vierteln. Tofu würfeln. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum 5 Minuten abraten. Spieße abtropfen lassen, auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern.

Für die Marinade den Knoblauch abziehen und hacken. Sojasauce mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und 15 Minuten im Backofen garen. Zum Servieren die Spieße auf Tellern anrichten.

Avocado-Erbsen-Guacamole:

Erbsen blanchieren und mit Schmand, Olivenöl und Limettensaft und Curry mixen. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, den Kern entfernen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Erbspüree und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer mischen.

Guacamole zu den Gemüse-Spießen servieren.

Christian Henze am 04. Januar 2019