



## Gebackener Tofu

Ein schnelles Rezept

Zubereitung ca. 5 Minuten  
Koch- / Backzeit: ca. 20 Minuten

### Zutaten:

200 g fester Tofu  
4 EL Sojasoße  
1 TL Rapsöl

### Zubereitung:

1. Tofu aus der Verpackung rausnehmen und zwischen einem Papierküchentuch leicht andrücken, so dass die Flüssigkeit aus dem Tofu rauskommt. Den Tofu in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Sojasoße in eine kleine Schüssel geben.
2. Und den Tofu in der Sojasoße wenden, bis er vollständig darin mariniert ist.
3. Ein Backblech oder den Boden einer ofenfesten Form mit dem Rapsöl einfetten. Den Tofu darauf und verteilen und ein paar Millimeter Platz zwischen den Scheiben lassen.
4. Bei 200°C (Oben- und Unterhitze) für etwa 20 Minuten im Ofen backen.  
Nach der Hälfte der Zeit kann man die Tofuscheiben einmal wenden.  
Den Tofu noch warm servieren.



**Tipps:** Es schmeckt auch besonders gut, wenn die Tofustücke, bevor sie in den Ofen gehen, mit Knoblauchpulver bestreuen und die Zwiebeln streifen darauf verteilen.