

TOFU IM KOHLRABIBLATT



200g Tofu/ Tempeh
3 EL Olivenöl
2-3 frische Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Hand voll Sonnenblumenkerne
Frische Kräuter (Oregano/ Basilikum/ Petersilie)
Salz, Pfeffer
4 große Kohlrabiblätter (alternativ Mangold/
Mais- oder Rhabarberblätter)
Zahnstocher oder Schnur

Die Tomaten, Knoblauch und frische Kräuter klein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Ein bis Zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tofu in vier Stücke teilen und auf den zuvor gut abgewaschenen Kohlrabiblättern mittig verteilen. Den Tomaten-Mix darüber geben. Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne anrösten und ebenfalls darauf verteilen.

Blätter zusammenfalten, mit einer Schnur oder Zahnstochern fixieren und von außen leicht mit Öl bestreichen. Für ca. 15min auf den Grill legen oder bei 200°C Oberhitze im Backofen garen.

Päckchen auspacken und genießen!

