



30  
min

low  
carb

plant  
protein  
source

vegan

## Tofu-Ofengemüse-Lunchbox

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Tofu in Scheiben
- 5 EL Balsamicoessig
- 10 EL Sojasauce
- 400 g Süsskartoffeln in Würfel
- 1 Brokkoli in Röschen
- 2 EL Sesam

Beschrieb

- Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm cm dicke Streifen schneiden. Balsamicoessig und Sojasauce vermischen.
- Den Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Essig-Sojamischung bepinseln. Auf die andere Hälfte des Backblechs die Süsskartoffeln und Brokkoliröschen geben und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen 20-20 Min. im Ofen auf ca. 180-200 Grad backen.
- Die restliche Marinade in eine kleine Pfanne geben und sirupartig einkochen lassen. Zum Tofu servieren.