

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)  
Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Prov. Tofutopf

300 g Tofu  
3 Knoblauchzehen  
1 El frische Rosmarinnadeln  
3 El Zitronensaft

2 El kaltgepr. Olivenöl

400 g Netto Auberginen

400 g Netto Tomaten  
250 g Netto Zucchini

2 El kaltgepr. Olivenöl

50 g Netto schwarze Oliven  
o. St.

1/8 l Gemüsebrühe  
Pfeffer schwarz  
Kräuter d. Provence

Gesamt: 981,5 kcal : 4 = 245 kcal  
: 5 = 196 kcal

würfeln,  
feinhacken,  
grobhacken,  
mit dem Knoblauch, dem  
Rosmarin u.  
mischen. Diese Marinade über  
die Tofuwürfel geben u. zu-  
gedeckt 2 Stunden marinieren,  
dabei ab und zu vorsichtig  
umrühren.  
in Scheiben schneiden, salzen  
u. ziehen lassen,  
würfeln,  
in Stifte schneiden.  
Die Auberginenscheiben  
abtupfen,  
in einer Pfanne schwach  
erhitzen, die  
Auberginenscheiben  
andünsten, die Zucchini  
dazugeben u. d. Tomaten,  
sowie

und den Tofu mit der Marinade  
darübergeben. Mit  
aufgiessen, würzen mit:  
und

