

Du brauchst noch eine schnelle Beilage für das Buffet?  
Oder willst du grillen und weißt noch nicht so genau, was eigentlich drauf soll?

Ganz egal zu welchem Anlasse.  
Die Honig-Senf-Tofu-Spießen passen perfekt.  
Sie sind schnell gemacht, lassen sich gut vorbereiten und schmecken jedem.

Und das bei nur 15 Minuten Arbeitszeit.

Ich machen die Spieße gerne auf Partys mit beispielsweise [Erdnusssauce](#).  
Aber eigentlich passen die Tofustückchen auch wunderbar in andere Gerichte hinein.

### **Für 200 g Tofu brauchst du:**

200 g Tofu  
5 EL Senf  
1 EL Honig (oder anderes Süßungsmittel deiner Wahl)  
½ EL Zitronensaft oder den Saft einer Limette  
½ kleine Zwiebel  
Sesam  
Zimt und Muskat nach Geschmack  
Salz, Pfeffer

Der Geschmack wird nicht nur durch die Menge an Gewürzen, sondern vor allem auch durch die Wahl des Senfs geprägt.  
Mit jeder Mischung schmeckt das Gericht etwas anders.

### **Und so wird's gemacht:**

Du musst die flüssigen Zutaten – also den Senf, dein Süßungsmittel, den Saft und das Öl – zunächst miteinander mischen.

Am besten nimmst du dafür direkt den Behälter, in dem du den Tofu hinterher auch drin haben möchtest. Ich habe dafür eine Glasbox mit Deckel.

Schneide dann die halbe Zwiebel in möglichst kleine Stücke und werf sie zu der Marinade.  
Dann kommen noch alle Gewürze und den Sesam mit hinein, alles verrühren und schon ist sie fertig.

Jetzt musst du nur noch den Tofu schneiden.  
Wenn du Spieße machen möchtest, solltest du die Stücke nicht zu klein schneiden.  
Gib den Tofu jetzt einfach mit in den Behälter mit der Marinade.  
Deckel drauf und kräftig schütteln.

Jetzt ist deine Arbeit getan und es ist an der Zeit, dass die Geschmacksstoffe den Rest erledigen.  
Du solltest den Tofu mindestens eine Stunde in der Marinade lassen.  
Nach ein oder sogar zwei Tagen ist der Geschmack aber noch viel intensiver, weil der Tofu dann alles aufgenommen hat.

Danach kannst du die Tofustückchen bei Bedarf aufspießen oder einfach so belassen.

Wenn der Tofu fertig ist, kannst du ihn frei nach Wunsch zubereiten.  
Auf dem Grill schmeckt er ebenso gut, wie aus der Pfanne oder dem Backofen.

Guten Appetit!