



Knusprig gewaffelter Tofu mit Bohnen-Chili

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 (große) Portionen

- 5 EL Olivenöl
- 2x 200 Gramm Tofu Natur | entspricht zwei kleinen Standard-Päckchen
- 1 große (rote) Zwiebel | etwa 80 Gramm
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 300 Gramm Tomaten
- 1 Dose schwarze Bohnen oder Kidneybohnen | Abtropfgewicht 240 Gramm
- 3-4 Frühlingszwiebeln | etwa 50 Gramm
- Eine halbe gelbe und eine halbe rote Paprika | ich mag die Farbmischung; man kann natürlich auch nur eine rote oder nur eine gelbe Paprika verwenden
- Etwa 100 Gramm braune Champignons
- 3 EL Tomatenmark
- Eine halbe Chilischote | nach individuellem Schärfeempfinden dosieren
- 200 ml Gemüsebrühe oder einfach Wasser
- Ein halbes Bund frische Petersilie
- 1 EL Paprikapulver süß
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Eine Prise Kreuzkümmel
- Salz & frische Chiliröllchen oder Chili aus der Gewürzmühle

Außerdem: Benötigt wird ein klassisches Waffeleisen für Brüsseler Waffeln - ich benutze [dieses sehr einfache Waffeleisen](#)* (*Amazon Affiliate-Link) das aber super Ergebnisse bringt. Ich liebe es sehr!

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

Mit der Zubereitung des Bohnen-Chilis beginnen, denn der Tofu sollte erst ganz zum Schluss heiß und kross dazu gegeben werden. Für das Chili muss einiges an Zutaten geschnippelt werden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein aufschneiden. Die Tomaten waschen, achteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Paprikas waschen und je eine Hälfte davon ebenfalls fein würfeln. Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser spülen. Die Champignons mit Küchenkrepp putzen und grob aufschneiden. Ein halbes Bund Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl anschwitzen. Die Paprika- und Tomatenwürfel dazu geben und etwas anbraten. 3 EL Tomatenmark einrühren und das Ganze mit 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und umrühren. Die Bohnen und die Hälfte(!) der Frühlingszwiebelröllchen dazu geben. Das Chili mit geräuchertem Paprikapulver, süßem Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen. Die gehackte Petersilie unterrühren und das Chili einige Minuten köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Kochzeit die Champignons sowie eine halbe aufgeschnittene Chilischote dazu geben und alles nochmals mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Das Chili weitere 10 Minuten sanft vor sich hin köcheln lassen. Sollte es zu viel Flüssigkeit verlieren, einfach noch ein klein wenig Wasser dazu geben. Nun kann der Tofu zubereitet werden. Dafür das Waffeleisen gut vorheizen. Es sollte sehr heiß sein! Die zwei Tofublöcke jeweils in der Mitte horizontal durchschneiden, um zwei dünnere Scheiben zu erhalten. Eventuell am Rand etwas einkürzen, damit der Tofu optimal in die Waffelform passt. Übrig gebliebenen Tofu einfach zerkrümeln und in das Bohnen-Chili einrühren. Die Tofustücke mit Küchenkrepp möglichst trocken tupfen, auf beiden Seiten mit viel Salz und reichlich süßem Paprikapulver und eventuell Chiliflocken aus der Gewürzmühle bestreuen. Das Waffeleisen mit 2 EL Öl einpinseln. Die vorbereiteten Tofustücke in das Waffeleisen geben. Das Waffeleisen vorsichtig vollständig schließen und den Tofu im inneren knusprig backen. Je nach Waffeleisen und Hitze dauert das etwa 2x 5-8 Minuten. Die ersten beiden gewaffelten Tofustücke im Ofen warm halten, bis die zweite Ladung Tofu fertig ist. Knusprig gewaffelten Tofu auf Tellern anrichten und nochmals etwas salzen. Das Bohnen-Chili dazu geben und mit dem Rest der Frühlingszwiebel-Röllchen und frischer Petersilie bestreuen. Heiß mit etwas Chili garniert servieren.