

# Gewaffelter Tofu mit Wassermelone und Mango

Jetzt ist es raus: Ich hab' da gewaltig einen an der Waffel, Leute! {Beitrag enthält Werbung, da Verlinkung} Und zwar einen köstlichen Rucola-Melonen-Mango-Salat mit erfrischenden Gurken-Spaghetti. So heiß wie es gerade in Berlin ist (wir haben hier seit 2 Wochen über 30 Grad!!) brauche ich unbedingt etwas Frisches, Leichtes zu essen. Aber dennoch möchte ich natürlich darauf achten, gut mit Protein versorgt zu sein. Daher habe ich Tofu im Waffeleisen zubereitet. Sieht spektakulär aus, ist aber super easy und sehr lecker. Ihr müsst den Tofu vorher nur gut trocken pressen und kräftig würzen. Ich habe den Tofu mit Salz, Paprikapulver und Chiliflocken gewürzt. Ihr könnt aber auch noch etwas Sojasoße, Kreuzkümmel und Harissa verwenden. Oder Ihr benutzt Currypulver Eurer Wahl - das ist auch sehr lecker! Ganz wie Ihr mögt. Dieses Rezept hat es tatsächlich in [das amerikanische "Thrive Magazine"](#) geschafft - puh, das macht mich doch ein wenig stolz. Denn das Thrive Magazin ist rein vegan, unglaublich schön gemacht und enthält vegane Rezepte von Bloggern und Foodies aus der ganzen Welt. Schade, dass es bei uns (noch?) nicht erhältlich ist, denn es ist wirklich inspirierend! Im Moment kann man es nur im amerikanischen Sprachraum kaufen... Aber für dieses Rezept braucht Ihr natürlich kein Magazin. Ihr könnt Euch den Tofu ganz einfach selbst "waffeln" und ihn nach Belieben mit Salaten und Obst Eurer Wahl genießen. Ich finde die Kombi mit Wassermelone und Mango ganz fantastisch und bin schon sehr gespannt darauf, wie Euch das Rezept gefällt. Happy Summer Time, Ihr Lieben, Eure Lea

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 kg Wassermelone
- 1 Mango
- Eine kleine rote Zwiebel (ca. 40 g/optional)
- 1 Salatgurke (Gewicht der spiralisierten, verwendeten Gurke 120 g)
- Meersalz
- 2 Limetten oder Zitronensaft
- 400 g Tofu natur (ich benutze Bio-Taifun-Tofu)
- 2-3 EL Kokosöl zum Fetten des Waffeleisens (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Eine Prise süßes Paprikapulver
- Chiliflöckchen nach Belieben
- 60 g Rucola (eine Hand voll)
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- 2 EL vegane Crème Balsamico
- Ihr benötigt ebenfalls: Ein Waffeleisen!

Tipp: Außerdem benutze ich in diesem Rezept einen einfachen, [kleinen Melonen-Ausstecher](#)\*, um hübsche Bällchen aus der Wassermelone und der Mango herauszuschneiden. Der ist super und eignet sich auch bestens für anderes Obst und so könnt Ihr Eure Bowls und Müslis mit kleinen Obst-Kugeln verzieren (funktioniert besonders spektakulär mit einer Drachenfrucht!). (\*Amazon Affiliate-Link)

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Mit einem Melonenausstecher ca. 15-17 Bällchen aus der Wassermelone schneiden. Aus der Mango ebenfalls mit einem Melonenstecher so viele Kugeln wie möglich herauslösen. Die Hälfte einer kleinen roten Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen und 120 g feinste Streifen mit [einem Juliennhobel](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) abtrennen bzw. die Gurke mit einem Spiralschneider entsprechend aufschneiden. Die Gurken-Spaghetti in einer Schüssel mit dem Saft einer Limette, den fein aufgeschnittenen Zwiebelstreifen und einer kräftigen Prise Meersalz vermischen. Bevor Ihr sie dann später verwendet, ausgetretene Flüssigkeit von den Gurken-Spaghetti abgießen. Einen 200 g-Block Tofu mit Küchentrepp oder einem sauberen Küchentuch kräftig trocken pressen. Der Tofu sollte so trocken wie möglich sein, damit er im Waffeleisen gut gelingt. Den Tofublock in 4 dünne Scheiben schneiden, diese nochmals trocken pressen und die einzelnen Tofustücke an den Enden nochmals gemäß der Größe Eures Waffeleisens etwas "zurechtschneiden". Das Waffeleisen anschließen, mit Kokosöl reichlich einfetten und erhitzen. Bevor Ihr den Tofu in das Waffeleisen gebt, sollte dieses bereits die maximale Hitze erreicht haben.

Tipp: Ich werde immer wieder gefragt, welches Waffeleisen ich benutze. Ehrlich gesagt, habe ich ein ganz günstiges, einfaches Waffeleisen. Aber darin brennt nie etwas an und die Waffeln lassen sich immer wunderbar herauslösen. Also, [ich benutze dieses Waffeleisen mit Flip-Funktion](#)\*. Das heißt, man kann das gesamte Waffeleisen, das klein und handlich ist, einfach während des Backens umdrehen und so bräunen Waffeln sehr viel besser. Man kann gewaffelte Inhalte auch von beiden Seiten mit einem Messer lösen, sollten sich die Waffeln Mal schlecht aus dem Eisen lösen...cool, oder? (\*Amazon Affiliate-Link)

Die zurechtgeschnittenen Tofuscheiben beidseitig mit Meersalz, einer Prise süßem Paprikapulver und Chiliflöckchen bestreuen/einreiben und anschließend nacheinander im Waffeleisen erhitzen/braten.

Tipp: Der Tofu braucht etwas länger im Waffeleisen, als dieses es Euch anzeigen wird. Denn das Waffeleisen ist darauf ausgelegt "Waffelteig" zu backen. Die Tofustücke solltet Ihr so lange im Waffeleisen backen, bis der Tofu leicht Farbe annimmt und fester/etwas kross wird. Das ist in der Regel doppelt so lang!

Die Tofuwaffeln auf zwei Tellern anrichten, mit Rucolasalat garnieren und den Salat mit Limetten- oder Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen. Dazu die Gurken-Spaghetti drapieren sowie die Wassermelonen- und Mangobällchen über das Gericht verteilen. Gewaffelten Tofu-Sommersalat mit schwarzen Sesamkörnern bestreut und mit Crème Balsamico beträufelt genießen.

## Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Vegane Poke-Bowl mit Erdnuss-Tofu](#)
- [Knusprig gewaffelter Tofu](#)
- [Tofu-Steaks mit Quinoa-Kruste](#)