



ELE Plant
Based
GRILLCHAMPION

supported by 

(Ele)Plant Based Grillchampion 2026 Rezept: BBQ-Tofu & Grillgemüse auf Melonensteaks

Zutaten für 4 Personen

Zutaten BBQ-Tofu

- 400 g Naturtofu
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Senf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Limettensaft
- 1–2 EL Öl

Zutaten für die Wassermelone

- 4 große Scheiben Wassermelone ohne Schale
- Salz
- etwas Limettensaft Für das Grillgemüse
- 2 Zucchini
- 250 g Cherrytomaten
- 1–2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Minzbutter mit Limettennote

- 3 EL Eleplant Butter (weich)
- 4 EL pflanzlicher Frischkäse
- etwas Limettenabrieb
- 1–2 EL frische Minze (fein gehackt)
- 1 TL Senf
- Salz
- ½ TL Ahornsirup

Zubereitung

1. Wassermelone vorbereiten: Aus jedem Stück 2 kleinere Steaks schneiden oder rund ausstechen, leicht salzen, kurz ziehen lassen, während die anderen Komponenten vorbereitet werden, anschließend trocken tupfen.
2. Tofu vorbereiten: Tofu gut ausdrücken, in Würfel schneiden.
3. Marinade herstellen: Alle Zutaten miteinander verrühren, beiseite stellen.
4. Minzbutter zubereiten: Weiche Eleplant Butter mit einem Gabel zerdrücken, Frischkäse unterrühren, Senf, Salz dazu, zum Schluss Minze & Limettenabrieb unterheben, kühl stellen bis zum Servieren.
5. Gemüse vorbereiten: Zucchini in grobe Würfel schneiden, Cherrytomaten ganz lassen.

Grillen:

6. BBQ-Tofu: In einer Grillpfanne oder Plancha mit etwas Öl kräftig anrösten, am Ende mit der Marinade glasieren, kurz einbacken lassen.
7. Gemüse: Zucchini + Tomaten in Grillpfanne oder Grillschale, mit Öl, Salz & Pfeffer würzen, bissfest grillen.
8. Wassermelone: Die Steaks direkt auf den vorgeheizten Grillrost legen, 2–3 Minuten pro Seite grillen, danach mit etwas Limettensaft beträufeln.

Anrichten:

9. je 1 oder 2 Stück gegrillte Wassermelone auf den Teller legen, BBQ-Tofu & Gemüse locker darauf und leicht daneben verteilt anrichten, mit der Minzbutter servieren, mit frischer Minze garnieren.