

# Karamellisierter Tofu Natur mit Orangenfilets & Ahornsirup

## Tipps:

Das Dessert ist sowohl heiß als auch kalt ein Genuss!  
In den kalten Jahreszeiten warm z.B. mit Zimt- oder Vanilleeis servieren. Im Sommer eisgekühlt mit Schlagsahne oder einer Dessertcrème servieren.

## Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

1	Packung	Tofu Natur (400g)
2		Orangen
50	ml	Orangensaft
2	EL	Ahorn-Sirup
1	TL	Zitronensaft
2	EL	Rohrzucker
10	g	Butterfett, alternativ Margarine
2	EL	Sonnenblumenkerne



## Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.  
Orangen filieren. Tofu auspacken, mit Zelltuch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.  
Fett in der Pfanne erhitzen, Tofuwürfel zugeben und von allen Seiten goldbraun braten.  
Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen.  
Ahornsirup angießen, kurz einkochen und mit Orangensaft ablöschen.  
Anschließend die Orangenfilets zugeben, vorsichtig durchschwenken und anrichten.  
Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.