

Sesam-Tofu-Salat mit Ingwer-Vinaigrette

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

Salat

400 g Tofu, geschnitten
2 Teelöffel Dinkelmehl
50 g Sesamkörner
100 g Rucolablätter
1 kleiner Kopf Chicorée
1 Karotte, gestiftelt
6 frische Erdbeeren, in Stücke geschnitten
1 Ei, leicht geschlagen
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer

Vinaigrette

10 g frischer Ingwer
3 Teelöffel Weißweinessig
3 Teelöffel Orangensaft
1-2 Teelöffel Honig
5 Teelöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

- 1 -

Den Tofu in 8-10 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im Dinkelmehl wälzen, in das geschlagene Ei tauchen und mit Sesamkörnern ummanteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die mit Sesam bedeckten Tofustücke im heißen Öl für 5 Minuten braten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

- 2 -

Den Ingwer schälen und raspeln. Weißweinessig, Orangensaft, Honig und Olivenöl in einer Schüssel mit dem Inger vermischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Salatblätter, geschnittene Erdbeeren, Tofu und die gestiftelte Karotte in eine Salatschüssel geben. Die fertige Vinaigrette darüber träufeln. Alles vorsichtig mischen und sofort servieren.

Verpasse deinem Tofu ein knuspriges Sesamkleid und bette ihn danach auf frischem Salat. Mit einer würzigen Vinaigrette verfeinert wird dieses Gericht zu einer herrlich leichten Mahlzeit am Feierabend.