

Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

180
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Stabmixer

Zu welchem Team gehörst du? Liebst du **Tofu** oder langweilt er dich? Ich möchte mal behaupten, dazwischen gibt es nichts. Und ich möchte noch eine freche Behauptung aufstellen: Für wen Tofu fad und langweilig schmeckt, der hat ihn noch nie gut zubereitet gegessen! Zum Beweis habe ich dir einen **veganen Spinatsalat mit gegrilltem Zitronentofu** mitgebracht. Ja, du hast richtig gelesen: Ich verpasse meinem Tofu nicht nur eine intensive Zitronennote, sondern auch kräftige Grillstreifen. Und das sind meine **3 Tipps** für richtig gute Tofu-Ergebnisse:

- Damit dein Tofu die Marinade aufnehmen kann, **solltest** du ihn vorher **gut auspressen**. Dafür eignet sich zum Beschweren z. B. ein Holz-Schneidebrett.
- Verzichte auf **Öl in deiner Marinade**, das verschließt die Poren und verhindert, dass die Marinade in deinen Tofu einziehen kann.
- Richtig braten: Dein Tofu liebt **Röststoffe**. Entweder backst du ihn in ausreichend Pflanzenöl knusprig braun aus oder du wählst die leichtere Variante und greifst zur **Gusseisen-Grillpfanne**: Bestreich deinen Tofu mit einer dünnen Schicht Öl und verpass ihm **kräftige Grillstreifen** und Geschmack. Das geht schnell, spart Kalorien und erspart dir Fettspritzer und Bratgeruch.

Wenn du deinen Zitronentofu so zubereitest, sind die letzten Vorurteile ganz sicher verflogen. Übrigens auch bei meinen männlichen Küchenkollegen in der Springlane-Testküche. Und das heißt was! Noch mehr Raffinesse bekommt dein veganer Spinatsalat, wenn du ihn mit **süß-salzigen Kürbiskern-Bites** toppst. Also schnapp dir deine Grillpfanne und hol dir Sonne und

Zutaten für 2 Portionen

Für den Zitronentofu

400 g Tofu (fest)
1 Bio-Zitrone
1 Teelöffel Ahornsirup
2 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) (Zitronen-)Thymian
1 Esslöffel Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für den veganen Spinatsalat

50 g Babyspinat
1/2 Gurke
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
1 Schalotte
60 ml Zitronentofu-Marinade
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Kürbiskern-Bites

50 g Kürbiskerne
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Rapsöl
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör

Gusseisen Grillpfanne

Veganer Spinatsalat mit Zitrontofu

Sommerfeeling auf den Teller!

- 1 -

Für den Zitronen-Tofu beide Tofublöcke längs halbieren und die 4 Teile jeweils in Küchenpapier einschlagen. Mit einem schweren Gegenstand, z. B. einem Brett, ca. 10 Minuten beschweren, damit möglichst viel Wasser austreten kann.

- 2 -

Währenddessen Zitrone gut waschen, Schale abreiben und Zitrone auspressen. Mit Ahornsirup und Salz vermischen. Thymian und Rosmarin von den Stängeln zupfen und unter die Marinade mischen. Marinade in einen Gefrierbeutel füllen, Tofu hineingeben und so verschließen, dass der gesamte Tofu von der Zitronenmarinade ummantelt ist. Für mind. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

- 3 -

Für die Kürbiskern-Bites Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ahornsirup in einer Schüssel mit Rapsöl und einer Prise Salz vermengen. Kürbiskerne darin wenden und auf einem Backpapier ausstreichen. 20 Minuten im Ofen rösten. Abkühlen lassen und in mundgerechte Bites brechen.

- 4 -

Für den veganen Spinatsalat Babyspinat waschen und trocknen. Gurke würfeln, Apfel vierteln, entkernen und in dünne Würfel schneiden oder hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitelegen. Schalotte fein hacken.

- 5 -

Zitronen-Marinade in einen hohen Rührbehälter gießen und Zitrontofu grob von Marinade befreien. Gusseiserne-Grillpfanne erhitzen und Tofu mit Rapsöl bepinseln. Nun von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen, bis er sich von der Grillpfannenoberfläche ablösen lässt. Zitrontofu auskühlen lassen und in Rauten oder andere beliebige Form schneiden.



- 6 -

Für das Dressing Kräuterzweige aus Tofu-Marinade entfernen und Stabmixer mit Klinge in den Rührbehälter stellen. Olivenöl hineingießen und nun den Stabmixer auf höchste Stufe stellen und mixen. Sobald sich allmählich eine homogene Flüssigkeit bildet, Stabmixer langsam nach oben ziehen und dabei das Olivenöl nach und nach unter arbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Salat mit Dressing vermengen und auf einem Teller anrichten. Mit Kürbiskern-Bites und gegrilltem Zitrontofu garnieren. Nach Wunsch mit Sprossen toppen.

