

Rezept von Nina Meyer

TOFU-BOWL „GÄRTNERINNEN ART“

Zutaten für 4 Personen

- > 400 g geräucherter Tofu
- > 4 Stk. Essiggurke
- > 200 g Möhren
- > 8 Stk. Radieschen
- > 2 Apfel-Stücke
- > 8 Stk. Cherry Tomaten
- > 4 Stk. Frühlingslauch
- > 1 Stk. rote Zwiebel
- > 4 EL süßer Senf
- > 4 EL grober Senf
- > 4 EL Apfeldicksaft
- > 4 EL Apfelessig
- > 8 EL Essigurken-Wasser
- > 8 EL Öl
- > Salz
- > Pfeffer
- > Altbackenes Brot oder Semmel
- > Amaranth Kresse



© erlebe.bayern - Guido Schmelich



Zubereitung

- 1.** Schneide zuerst das gesamte Gemüse in feine Streifen. Falls vorhanden, raspel die Karotte fein. Schneide auch den Apfel in feine Streifen.
- 2.** Rühre Senf, Apfeldicksaft, Essigurken-Wasser, Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zusammen, bis sie gut kombiniert sind. Schmecke die Marinade ab, sodass sie etwas sauer ist, ähnlich wie für Wurstsalat.
- 3.** Vermenge das geschnittene Gemüse, den Tofu und den Apfel in einer großen Schüssel. Gieße dann die vorbereitete Marinade über die Gemüse-Tofu-Mischung und vermische alles gründlich. Lasse die Salatmischung ziehen, damit sich die Aromen verbinden können. Je länger der Salat zieht, desto intensiver wird der Geschmack. Mindestens 15-30 Minuten ziehen lassen, bevor du den Salat servierst.
- 4.** Schneide das altbackene Brot oder die Semmel in dünne Scheiben. Heize den Ofen auf 180 °C vor. Lege die Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech und pinsle sie leicht mit etwas Öl ein. Backe das Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 8-10 Minuten, bis es knusprig und goldbraun ist.
- 5.** Richte den Tofusalat in einem tiefen Teller an und garniere ihn mit den knusprigen Brotschips. Tipp: Anstelle von Tofu schmeckt der Salat auch gut mit roten Bohnen oder grobem Leberkäse.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Mehr kulinarische Leckerbissen
findet ihr unter erlebe.bayern/rezepte

