

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](https://erlebe.bayern/rezepte)

