

Rezepturen (Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

CURRY TOFU MIT BLATTSALATE

Zutaten:

etwas Salz, Pfeffer zum abschmecken
 400 g Tofu, schnittfest, (im Stück)
 8 El Sojasauce
 4 El süß-scharfe Chilisauce
 2 El mildes Currypulver
 150 g gemischte Blattsalate, (Chicorée, Frisée, Radicchio)
 10 g frischer Ingwer
 3 El Weißweinessig
 3 El Orangensaft
 1 El Honig
 5 El Olivenöl
 1/2 Bund Schnittlauch
 50 g Mehl
 2 Stk. Eier, zerquirlt
 80 g Paniermehl / Semmelbrösel
 6 El Öl

ZUBEREITUNG

Tofu in 8 Scheiben schneiden und mit Sojasauce, Chilisauce und Currypulver in einer Schüssel marinieren.

Gemischte Blattsalate waschen, putzen und trockenschleudern.

Für die Vinaigrette Ingwer schälen, fein reiben und mit Weißweinessig, Orangensaft, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren.

Tofu aus der Marinade nehmen, in Mehl wälzen und in dem Ei wenden. In Paniermehl panieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tofuschnitzel darin bei mittlerer Hitze 6-8 Min. goldbraun braten.

Salate mit der Vinaigrette mischen und zum Tofu servieren.