

Liebe Köch*innen,

Salat vom Baumannsacker: Der kann was!
Die Egenhausener Salatköpfe spielen in einer besonderen Liga. Das liegt nicht zuletzt an der unschlagbaren Frische. Verfeinert mit einem feinem Joghurt-Dressing und regionalen Lupinen als Topping ist dieser Salat ein Genuss. Dazu gibt es leckere Tofu und Sellerie Nuggets.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Tofu Nuggets

- 300 g Tofu natur
- Marinade:**
- je 2 EL Soja Sauce u. Ahornsirup
- je 1 EL Limetten- u. Zitronensaft
- Panierung:**
- 200 ml Wasser
- 80 g Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel
- je 1 EL Sesam weiß u. Schwarzkümmel

Sellerie Nuggets

- ½ Kopf Sellerie
- 2 EL Sonnenblumenöl
- je 1 TL Gewürzmischung z. B. Bratkartoffelgewürz u. Salz
- Panierung wie beim Tofu**

Joghurt Dressing

- 250 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- je 1 TL italienische Kräuter u. Salz
- 1 EL Zucker

Zubereitung

Flüssige Bestandteile der Marinade zusammen aufkochen. Tofu der Länge nach halbieren und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. In Marinade einlegen und gerne über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Panieren: Wasser und Mehl vermischen (halb flüssige Konsistenz), Semmelbrösel mit Sesam und Schwarzkümmel vermischen. Marinierten Tofu zuerst in Wasser-Mehl-Gemisch wenden, dann im Semmelbrösel-Gemisch wälzen. In der Pfanne braten oder im Ofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit nochmal mit Marinade beträufeln.

Sellerie in etwa daumengroße Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 7 Minuten kochen. Absieben und ausdampfen lassen. Restliche Zutaten dazu geben und vermengen. Dann etwa ½ Tasse Panierung dazu geben und nochmal ordentlich vermengen. Ausgebretet auf einem Blech wie den Tofu im Ofen garen oder in der Pfanne ausbraten.

Alles gut verrühren und bei Bedarf abschmecken.