Gemüsesalat mit Tofu Glutenfrei

von segura.yves@gmail.com

Mengen für 10 Personen

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/tofu-auf-gemuesesalat
Gewürze: Salz, Pfeffer

600 g Tofu	
4.0 Stück Zitronengrasstängel	
5.0 cl Essig	Reisessig
2 dl Sojasauce	Glutenfrei
1.2 kg Lauch	
1.2 kg Rüebli	
8.0 cl Zitronensaft	

So gehts

Zubereitung:
ca. 25 Minuten

ziehen lassen:
15 Minuten

Gesamt:
40 Min.

Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die äusseren harten Blätter entfernen und die trockenen Enden wegschneiden. Rest sehr fein hacken. Mit Essig und der Hälfte der Sojasauce mischen. Tofu mit Marinade beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen.
Weiter gehts

In der Zwischenzeit Lauch in feine Ringe, Karotten in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl, restliche Sojasauce und Zitronensaft zu einer Sauce rühren. Gemüse daruntermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
fast fertig

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Beiseitestellen. Tofu abtropfen lassen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig 3–4 Minuten braten. Die Marinade darübergiessen und die Tranchen wenden, bis sie leicht glasiert sind. Tofu mit dem Salat anrichten. Mit Sesam bestreuen. Dazu passen Hirseküchlein oder Mehrkornbrot.