

Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado

Für zwei Personen

Für die Schnitzelchen:

150 g Räuchertofu	1 Limette	1 EL Curry
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Agavendicksaft
30 g Sesamsamen	30 g Kokosraspeln	100 ml Kokosmilch
Meersalz	Pfeffer	

Für die Grill-Avocado:

2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 Spritzer Tabasco	Meersalz	Pfeffer

Für die Salsa:

2 Tomaten	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Schnittlauch
glatte Petersilie	Meersalz	Pfeffer

Tofu trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tofu mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit er die Marinade besser aufnehmen kann.

Limette auspressen und den Saft mit der Kokosmilch, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Tofuscheiben hineinlegen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln und mit dem Olivenöl, einem Spritzer Tabasco und einer Prise Salz verrühren. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Von allen Seiten mit dem Würzöl einpinseln.

Tomaten waschen und fein würfeln. Orangen schälen, die komplette weiße Haut entfernen. Fruchtfilets auslösen, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch abziehen zusammen mit dem Limettensaft, Olivenöl und eventuell etwas Tabasco zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosflocken und den Sesam in einem tiefen Teller mischen. Tofu Scheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Kokos-Sesam-Mischung wälzen. Panade festdrücken. Die Tofuscheiben in eine geölte Grillpfanne legen und mit den Avocados anbraten.

Die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado auf einem Teller anrichten, mit der Tomaten-Orangen-Salsa garnieren und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015