

Süßkartoffel-Babyspinat-Salat mit Ziegenkäse, Feigen

Für zwei Personen

Für den Salat:

250 g Süßkartoffel	200 g frischer Babyspinat	4 reife frische Feigen
100 g hellgrüne Weintrauben	1 Chilischote	1 Ziegenkäserolle
200 ml Orangensaft	30 g Honig	75 g Haselnüsse
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Basilikum	gemahl. Kardamom
gemah. Zimt	50 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tofu-Sticks:

250 g Tofu, natur	100 ml ungesüßter Soja-Drink	1 EL Sojasauce
2 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelpulver
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	2,5 EL Dinkelmehl	150 g Pankomehl
3 EL Semmelbrösel	Sonnenblumenöl, Pfeffer	

Für die Salat-Garnitur:

1 Limette, davon Arbieb	2 EL Pinienkerne
-------------------------	------------------

Für den Salat:

Die Süßkartoffeln in ungleichmäßige kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Sonnenblumenöl, Orangensaft, Salz, gehackte Chili, Kardamom und etwas Zimt darüber geben und im Backofen ca. 25-30 Minuten weich backen. Danach abkühlen lassen.

Ziegenkäse in ungleichmäßige Stückchen teilen, mal gerissen, mal geschnitten. Haselnüsse in einer Pfanne rösten. Weintrauben klein schneiden. Feigen in kleine Stücke teilen. Rosmarin hacken. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Basilikumblätter abzupfen.

Abgekühlte Süßkartoffeln mit Ziegenkäse, Haselnüssen und Weintrauben vermengen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Chili abschmecken. Die Blätter vom Spinat und Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben und mit Feigen dekorieren. Gehackten Rosmarin darüber streuen.

Für die Tofu-Sticks:

Soja-Drink, Dinkelmehl, Sojasauce und alle Gewürze (bis auf 1 EL Paprikapulver) vermengen. Tofu aus der Packung nehmen und zwischen zwei Töpfen für 10 Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.

Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zunächst in die feuchte Marinade tauchen und anschließend in einer Mischung aus Panko, Semmelbrösel und 1 EL Paprikapulver wenden. Mit den Fingern leicht andrücken und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Sticks hineingeben und pro Seite etwa 5 Minuten goldbraun frittieren.

Anschließend die fertigen Tofu-Sticks auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salat-Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden.

Für die Frische des Salates etwas Limettenzesten dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Ritzka-Cole am 03. Mai 2023