

Tofu mit Erdnuss-Mus im Zucchini-Mantel, Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für den Tofu:

1 Naturtofu	3 EL Erdnussmus	2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 TL Ahornsirup	6 EL Hafermilch
1 TL Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Für den Mantel:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	Sonnenblumenöl	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 schnittefeste Mango	1 Zitrone, Saft
1 EL Sojasauce	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tofu auspressen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit dem Messer einritzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten bis dieser braun wird. Die anderen Zutaten vermengen und über den Tofu geben.

Weiter anbraten, bis eine leichte Kruste entsteht.

Tofu aus der Pfanne nehmen. Mittig auf den Tofu etwas Sauce geben.

Anschließend den Tofu mit den Zucchini-Streifen (s.u.) umwickeln. Den Tofu nun für 5 Minuten in den Backofen geben.

Für den Mantel:

Zucchini mit einem Schäler oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit Öl anbraten und den Gewürzen abschmecken.

Für den Salat:

Zucchini und eine halbe Mango in feine Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die restliche Mango klein schneiden und mit einem Schuss Wasser und 1 EL Zitronensaft pürieren. Restliche Zutaten hinzugeben und als Dressing verwenden.

Clara Waidmann am 08. September 2025