

MangoldSalat mit Sesam-Tofu

Für 4 Personen:

500 g Mangold	200 g Möhren	2 EL Mehl
250 g Tofu, natur	1 Ei	150 g Sesam
2 EL Rapsöl	1 EL Rapsöl (für Gemüse)	1 EL Butter (für Gemüse)
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 TL Honig
2 TL helle Sojasoße	1 Zitrone	1 Orange
Salz, Pfeffer		

Die Mangoldblätter waschen, trockenschleudern. Die Stiele in dünne Streifen von höchstens 1 Zentimeter Breite schneiden, das Grün etwas breiter. Die Möhren waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Für das Panieren des Tofus 3 Teller vorbereiten: 1 mit Mehl, 1 mit einem aufgeschlagenen Ei und 1 mit Sesam.

Den Tofu in Würfel von 2 mal 2 Zentimeter schneiden. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Sesam wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Würfel für 7 bis 10 Minuten knusprig braun braten.

Währenddessen den Knoblauch schälen und ganz lassen, die Schalotten würfeln. Beides in einer weiteren Pfanne in Öl und Butter kurz scharf anbraten. Mit Honig, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Möhrenscheiben und Mangoldstiele hinzugeben, für 2 Minuten kräftig mit anbraten. Am Ende auch die feinen Mangoldblätter in der Pfanne schwenken.

Den Tofu abtropfen lassen. Den warmen Salat auf 4 Teller geben, den Tofu darauf verteilen. Mit je 2 Orangen- und Zitronenscheiben servieren – je nach Geschmack so essen oder auspressen.

Tipps:

Mangold mit roten oder gelben Stielen finden Sie auf Wochenmärkten oder bei Gemüsehändlern mit breitem Sortiment. Alternativ können Sie Spinat verwenden.

Mangoldstiele schmecken mild und leicht nussig. Kurz angebraten bleiben sie knackig. Schneiden Sie bei einem Bund die Stiele einige Zentimeter über der Wurzel ab, um holzige Stücke zu vermeiden.

Wer zu Bio-Tofu oder Produkten mit dem Logo 'ohne Gentechnik' greift, kann nicht sicher sein, dass sie gentechnikfrei sind.

Bis auf den Sesam sind alle Hauptzutaten in diesem Salat kalorienarm. Sesam liefert dafür viele gesunde ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine.

test Juni 2013