

björn
moschinski

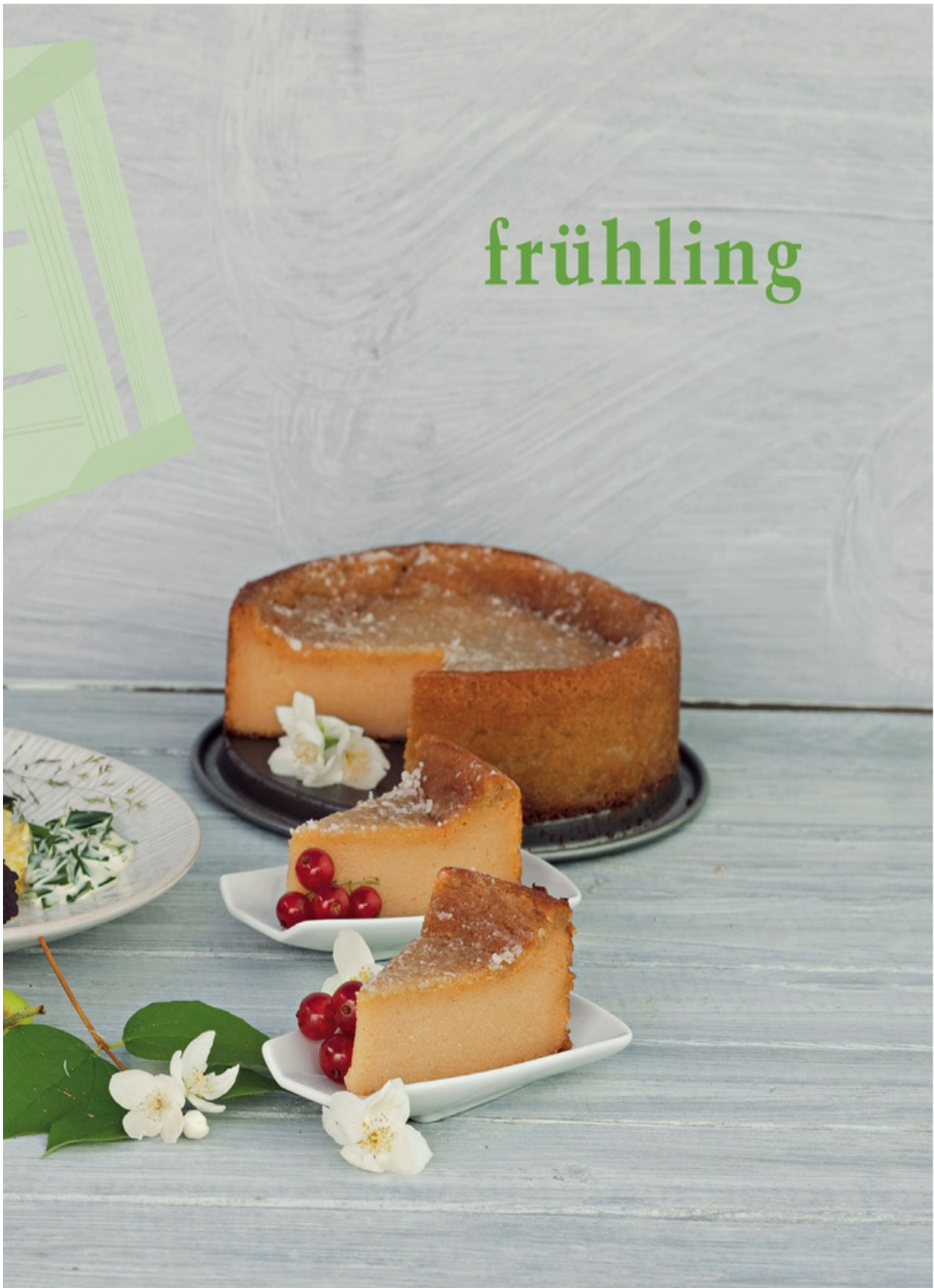
hier
& jetzt

vegan

marktfrisch einkaufen,
saisonal kochen

südwest

frühling



wildkräuter-salat mit tofustreifen



4 Portionen

Für die Tofustreifen:

Für das Dressing:

Für den Salat:

Den Tofu aus der Packung nehmen, mit einem Küchentuch trockentupfen und anschließend in fingerdicke Streifen schneiden.

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Tofustreifen darin wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Die Sojasahne und die Stärke zu dem Mehl geben und mit einem Schneebesen zu einer leicht zähen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die mehlierten Tofustreifen in die Masse tauchen, abtropfen lassen und anschließend im Sesam wälzen.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen aufschlagen und nach Belieben mit Salz abschmecken. Den Wasabi vorsichtig dosieren, da sich die Schärfe verspätet entfaltet.

In ein Becken kaltes Wasser einlaufen lassen und den Salat darin gründlich aber behutsam waschen. Den gewaschenen Salat auf einem Küchentuch abtropfen lassen oder mit einer Salatschleuder vorsichtig schleudern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesam-Tofustreifen darin goldbraun ausbacken. Den Salat in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen, sofort mit den Tofustreifen auf Tellern verteilen und servieren.

Mein Tipp: Es gibt in jedem gut sortierten Supermarkt auch fertige Wildkräuter-Saladmischungen zu kaufen. Ich bevorzuge jedoch immer die selbst gepflückten Wildkräuter, da diese einfach frischer, nährhafter, intensiver im Geschmack und vor allem in der Saison überall zu finden sind.

salat von grünem spargel

