Rezept

Asia-Salat mit Tofu-Sesam-Sticks

Ein Rezept von Asia-Salat mit Tofu-Sesam-Sticks, am 29.04.2024

Zutaten

FÜR DIE STICKS:

250 g	Tofu
2 EL	Dinkelmehl (Type 1050)
60 g	Sesamsamen
	Schnittlauchhalme (nach Belieben)
3 EL	Tamari-Sojasauce (Reformhaus, Bioladen)
1	Ei (L)
4 EL	neutrales Pflanzenöl

FÜR DEN SALAT:

2 EL	Weißweinessig
3 EL	Tamari-Sojasauce
	Salz
1	rote Chilischote
250 g	Rettich
1	Bio-Salatgurke (ca. 300 g)
100 g	Mungobohnensprossen
1 Bund	Koriandergrün
2 TL	flüssiger Honig
2 EL	dunkles Sesamöl
2 EL	neutrales Pflanzenöl
2	Möhren
1	rote Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
250 g	Honigmelone oder Galiamelone
3 Stängel	Thai-Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Für die Tofu-Sesam-Sticks den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Mit der Sojasauce beträufeln und ca. 30 Min. marinieren.

2. Inzwischen für den Asia-Salat Essig, Honig, 2 EL Sojasauce, Salz, Sesam- und Pflanzenöl in einer Schüssel verrühren. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und winzig klein würfeln, unter die Vinaigrette heben.

3. Die Möhren und den Rettich putzen, schälen und am besten mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Streifen (Julienne) hobeln. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Gurke waschen, abtrocknen und »streifig« schälen. Die Gurke längs halbieren, entkernen und quer in dünne Scheibchen hobeln oder schneiden.

4. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden. Die Mungobohnensprossen mit kochendem Wasser übergießen, ca. 1 Min. ziehen lassen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Melone entkernen, schälen und erst längs in breite Spalten, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Gemüse, Melonenscheiben und Sprossen mit der Chili-Vinaigrette mischen und mit der restlichen Sojasauce abschmecken. Koriandergrün und Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln oder tupfen. Die Blätter abzupfen, falls nötig grob zerzupfen und unter den Salat heben.

6. Den Tofu abtropfen lassen und leicht trocken tupfen. Mehl, verquirltes Ei und Sesam jeweils auf einen Teller geben. Die Tofustücke nacheinander in dem Mehl, dann in dem Ei wenden und zum Schluss in dem Sesam wälzen.

7. Das Öl für die Tofu-Sesam-Sticks in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die panierten Tofustücke darin rundherum in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Nach Belieben je zwei Tofu-Sesam-Sticks noch mit Schnittlauch umwickeln und mit dem Salat auf Tellern anrichten.