

## Rezept

# Asia-Linsensalat mit Tofuspieß

Ein Rezept von Asia-Linsensalat mit Tofuspieß, am 20.04.2024

## Zutaten

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>200 g</b> Puy-Linsen (kleine grüne Linsen)                 | Salz                             |
| <b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen                                  | <b>1 TL</b> Koriandersamen       |
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 5 cm)                     | <b>2</b> Knoblauchzehen          |
| <b>1</b> kleine rote Zwiebel                                  | <b>1</b> kleine rote Chilischote |
| <b>7 EL</b> Aceto balsamico                                   | <b>7 EL</b> helle Sojasauce      |
| <b>1 EL</b> Tomatenketchup                                    | <b>6 EL</b> Olivenöl             |
| <b>200 g</b> fester Tofu (natur)                              | <b>2 TL</b> flüssiger Honig      |
| <b>50 g</b> Sprossen (z. B. Radieschen- oder Rettichsprossen) | 2-3 Zweige Koriandergrün         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser 15-20 Min. kochen lassen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Linsen erneut in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen.
2. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser oder mit einem großen Messer grob zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschlitzen, entkernen und klein hacken.
3. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chili zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander, 50 ml Wasser, 5 EL Balsamico, 5 EL Sojasauce und dem Ketchup in einen Topf geben und alles einmal aufkochen. Die Würzmischung mit den Linsen mischen. 4 EL Olivenöl untermischen und alles zugedeckt 1 Std. durchziehen lassen.
4. Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Würfel auf 4 Spieße stecken und in eine Schale legen. Die restlichen 2 EL Sojasauce, den restlichen Balsamico und den Honig verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße ca. 30 Min. marinieren.
5. Die Sprossen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen und unter den Linsensalat mischen. Die Sprossen untermischen. Den Salat abschmecken und ggf. nachwürzen.
6. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuspieße darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Auf dem Salat anrichten und sofort servieren.