

Rezept

Kartoffelsalat mit Tofu

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit Tofu, am 14.07.2024

Zutaten

4 EL neutrales Öl	4 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce	3 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer	200 g Tofu
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Zwiebel	Salz
2 EL Olivenöl	gut 100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für die Tofumarinade in einem Rührbecher 3 EL Öl mit 2 EL Essig, der Sojasauce und 2 TL Senf mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Pfeffer kräftig würzen. Den Tofu $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln, auf einen tiefen Teller geben und mit der Marinade übergießen. Umrühren, sodass alle Würfel mit der Marinade überzogen sind. Tofuwürfel zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffeln waschen und in der Schale je nach Größe in 20 - 25 Min. weich kochen. Die Gurke und die Zwiebel schälen und möglichst klein würfeln.
3. Für die Vinaigrette 2 EL Weißweinessig mit 1 TL Senf, Salz und Pfeffer mischen. Dann das Olivenöl mit dem Schneebesen kräftig unterrühren.
4. Die Tofuwürfel in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. In einer Pfanne das übrige neutrale Öl (1 EL) erhitzen. Den Tofu darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 10 Min. braten, bis die Würfel braun und knusprig sind. Die Tofuwürfel mit Pfeffer würzen, dann die Marinade dazugießen und einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln würfeln und in einer Schüssel mit den Zwiebel- und Gurkenwürfeln mischen. Die Tofuwürfel unterrühren. Die Gemüsebrühe aufkochen und darübergießen.
6. Die Vinaigrette vorsichtig unter den Kartoffel-Tofu-Salat heben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren.

7. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und zugedeckt mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Den Kartoffelsalat nach Belieben vor dem Servieren nochmals abschmecken.