

Rezept

Rettich-Kohlrabi-Salat

Ein Rezept von Rettich-Kohlrabi-Salat, am 14.07.2024

Zutaten

1 kleinerer weißer Rettich (etwa 400 g)	1 Kohlrabi
6 EL Sesamsamen	1 EL Miso
2 EL Zitronensaft	3 EL Gemüsebrühe
1 TL Zucker	Salz
1 Bund Schnittlauch	250 g Tofu
1 EL Sojasauce	2 EL geschmacksneutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 mit kleinem Hunger: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Rettich und den Kohlrabi schälen. Beides erst in dünne Scheiben schneiden, dann in feine Streifen teilen.

2. Von den Sesamsamen 2 EL in einer Pfanne rösten, bis sie zu springen anfangen, dann im Mörser fein zerstoßen. Mit dem Miso, dem Zitronensaft, der Gemüsebrühe, dem Zucker und 1 Prise Salz gut verrühren und unter die Gemüsestreifen mischen. Abschmecken und vielleicht noch mit etwas Zitronensaft oder Salz nachwürzen.

3. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in ebenso breite Streifen teilen. Mit der Sojasauce beträufeln und im übrigen Sesam wälzen.

4. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Tofu darin bei starker Hitze rundherum schön braun braten. Salat auf Teller verteilen, mit dem Tofu belegen und mit dem Schnittlauch bestreuen.