

## Rezept

# Sesamtofu auf Portulak

Ein Rezept von Sesamtofu auf Portulak, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Portulak	<b>100 g</b> Radieschen
<b>1/2</b> Granatapfel	<b>3 EL</b> Walnusskerne
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> Senf
Salz	<b>2 EL</b> Weißweinessig
<b>2 TL</b> Agavendicksaft	<b>2 TL</b> Olivenöl
<b>200 g</b> Tofu	<b>1</b> Ei (M)
<b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 EL</b> Weizenvollkornmehl
<b>2 EL</b> Sesamsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 30 g F, 20 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Granatapfelhälfte vierteln, Kerne durch Aufbrechen der »Kammern« befreien und herauslösen. Walnüsse grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Senf, 1/2 TL Salz, Essig und Dicksaft verrühren. Dann 1 TL Öl kräftig unterrühren. Das Dressing bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Den Tofu 3 cm groß würfeln. Ei in einem tiefen Teller verschlagen, salzen, pfeffern. Mehl und Sesam jeweils auf einem flachen Teller verteilen. Die Tofuwürfel zunächst im Mehl wenden, dann ins Ei geben, kurz abtropfen lassen und im Sesam wenden. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin den Tofu rundherum bei mittlerer Hitze in 6 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten. Den Salat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten, Tofu daneben verteilen.