

Rezept

Spinatsalat mit gebackenem Tofu

Ein Rezept von Spinatsalat mit gebackenem Tofu, am 01.05.2024



Zutaten

Für den Tofu:

400 g Tofu (natur)

2-3 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

1 EL Weizenmehl

2 EL schwarze Sesamsamen

250 g Cocktailtomaten

1 Stück Ingwer (ca. 6 cm)

4 EL helle Sojasauce

3 EL Zucker

2 EL helle Sesamsamen

3 EL Olivenöl

Für den Salat:

50 g entsteinte schwarze Oliven

1 gehäufte TL Tomatenmark

1 EL Agavensirup

schwarzer Pfeffer

2 EL Zitronensaft

2 EL helle Sojasauce

Salz

3 EL gutes Olivenöl

150 g Baby-Spinat

25 g Radieschensprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Sojasauce, Zitronensaft, Zucker, Mehl, Sesam und Olivenöl verrühren und mit den Tofuwürfeln in einer Schale vermischen. Mindestens 15 Min. marinieren.

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Tofu mitsamt der Marinade auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) insgesamt 20 Min. backen, bis die Würfel knusprig und gebräunt sind. Dabei zwischendurch einmal wenden. Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und abtropfen lassen. Nach 12 Min. mit aufs Blech geben und alles zusammen zu Ende garen.

3. Für das Dressing die Oliven grob hacken. Zitronensaft, Tomatenmark, Sojasauce, Agavensirup, Salz und Pfeffer kräftig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Die Oliven untermischen. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Sprossen auf einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

4. Spinatsalat und Sprossen auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Tofu und Tomaten dazugeben.