

## Rezept

# Veganer Blattsalat mit Seidentofu-Dressing

Ein Rezept von Veganer Blattsalat mit Seidentofu-Dressing, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Seidentofu (s. Rezept-Tipp)	<b>5-6 EL</b> Rotweinessig
Pfeffer	Salz
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>½ Bund</b> Schnittlauch
<b>1 EL</b> Hefeflocken	<b>2</b> Kräuterseitlinge
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>100 g</b> Weißbrot (z. B. Ciabatta)
<b>2</b> Mini-Römersalate (ca. 300 g)	<b>1 Bund</b> Rucola
<b>250 g</b> Kirschtomaten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Den Seidentofu abgießen und in ein hohes Rührgefäß geben. 3 - 4 EL Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und mit den Hefeflocken unterrühren. Das Dressing zugedeckt kühl stellen.
2. Die Kräuterseitlinge putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, längs halbieren und quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Pilzscheiben hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Inzwischen die Rinde vom Weißbrot entfernen und das Brot in Würfel schneiden. Die Pilze umdrehen, dann Brotwürfel, Knoblauch und 1 EL Öl dazu geben und alles noch 2 - 3 Min. braten, bis die Croûtons gold braun sind. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Inzwischen Römersalat und Rucola putzen, abbrausen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Salate, Rucola und Tomaten mit übrigem Essig, Salz und Pfeffer gut mischen und auf Tellern anrichten. Das Tofudressing darüberträufeln. Die gebratenen Pilze und Croûtons auf dem Salat verteilen und sofort servieren.