

## Rezept

# Zitronen-Senf-Tofu mit Gurkengemüse

Ein Rezept von Zitronen-Senf-Tofu mit Gurkengemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Tofu	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 EL</b> scharfer Senf	<b>2 TL</b> süßer Senf, Salz
<b>2</b> kleine Gurken (ca. 50 g)	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>4</b> Cocktailtomaten	<b>1 Bund</b> Rucola
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>50 ml</b> Cidre (oder Gemüsebrühe)
schwarzer Pfeffer, Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu der Länge nach in vier ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft aufpressen. Die Schale mit beiden Senfsorten mischen. Die Tofuscheiben auf beiden Seiten salzen und mit dem Zitronensenf einstreichen.
2. Für das Gemüse die Gurken schälen und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Rucola von allen welken Blättern und den dicken Stielen befreien, waschen und trocken schütteln, grob hacken.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Gurken darin mit den Frühlingszwiebeln andünsten. Mit dem Cidre ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. dünsten.
4. Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben einlegen und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. braten. Tomaten und Rucola unter die Gurken mischen und nur erwärmen bzw. zusammenfallen lassen. Mit dem Zitronensaft und eventuell etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Tofu servieren.