

# Knusprige Tofufinger mit Gemüsesalat und Misodressing

Vom Misodressing kann man ohne Weiteres eine grössere Menge zubereiten, da die Sauce in einer gut verschliessbaren Flasche im Kühlschrank 3–4 Wochen haltbar ist. Sie passt zu grünem Salat genauso gut wie zu Rübli- oder Spargelsalat.

 30 Minuten



## Zutaten Salat

- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 150 gr Kefen frisch oder gefroren ausserhalb der Saison
- 100 gr Erbsen frisch oder gefroren ausserhalb der Saison
- 1 EL helle Misopaste
- 1/2 dl heisse Gemüsebouillon
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zutaten Tofu

- 400 gr Tofu
- 1 Ei
- 2 EL Sojasauce
- 50 gr Paniermehl
- 50 gr Sesam
- Rapsöl zum Braten
- 30 gr Kresse



## Zubereitung

Rezept für 4 Personen

1. In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
2. Die Gurke nach Belieben schälen. Dann der Länge nach halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in Würfel schneiden. Die Radieschen rüsten, dabei schöne Blätter fein hacken. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.
3. Die Kefen und die Erbsen 1 Minute im kochenden Wasser blanchieren, anschliessend unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kefen je nach Grösse einmal leicht schräg halbieren.
4. Für das Dressing in einer Schüssel die Misopaste mit der Gemüsebouillon verrühren. Den Zitronensaft und das Öl beifügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit dem Gemüse und den Radieschenblättern mischen.
5. Den Tofu in etwa 1 x 1 cm dicke und 6 cm lange Stücke schneiden.
6. In einer Schüssel das Ei und die Sojasauce verquirlen. Das Paniermehl und den Sesam mischen und auf einen Teller geben.
7. Eine beschichtete Bratpfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Tofustücke zuerst in der Ei-Masse und anschliessend in der Panade drehen. Dann im heissen Fett auf allen Seiten goldbraun braten.
8. Den Salat mit dem Tofu auf Tellern anrichten und mit Kresse garnieren. Sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, die Ei-Masse und die Panade in  $\frac{1}{2}$  Menge zubereiten



Sesam  
ungeschält BIO  
Knospe Import