



## Frischer Blattsalat mit Tofu

### Zutaten:

300 g Naturtofu  
2 gehäufte EL Tahini ( oder Erdnuss-, Cashew-, oder Mandelmus)  
2 EL Essig  
Etwas Graftschafter Zuckerrüben-Sirup  
2 EL Tamari (Sojasauce oder alternativ Worcester-Sauce)  
1 TL Limettensaft nach Belieben  
2 EL geröstetes Sesamöl zum Braten  
etwas gerösteter Sesam  
etwas Wurzelkraft nach Belieben

### Zubereitung:

Den Tofu mindestens 30 Minuten pressen, damit viel Flüssigkeit entweicht.  
Den gepressten Tofu in ungleichmäßige Stücke reißen. Tahin, Essig, Tamari und nach Belieben etwas Limettensaft mit einem Schneebesen verrühre. Einen kleinen Spritzer Graftschafter Zuckerrübensirup unterrühren.

Das Sesamöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Den Tofu dazugeben und knackig braun anbraten. Das dauert etwas – lohnt sich aber denn gut gebräunt schmeckt er noch besser.  
Jetzt den Herd ausstellen und die vorbereitete Sauce dazugeben. Den Tofu so lange darin schwenken bis die Pfanne fast sauber erscheint und alles gut am Tofu haftet.  
Den Sesam in einer anderen Pfanne wähen dessen leicht rösten und zur Sauce und den Tofu dazu geben.

Alles gut vermengen. Jetzt den Tofu zum Salat geben als Topping.  
Nach Belieben lauwarm oder kalt genießen

Guten Appetit