

# Knuspriger Tofu mit Sesam-Ingwer-Gurkensalat



Heute gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von [Max La Manna](#) vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan

fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frischherzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

**Für 2–4 Portionen:**

800 g Tofu natur

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

TEIG:

100 g Dinkelmehl

(nach Belieben  $\frac{1}{2}$  Vollkornmehl)

160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)

50 g Semmelbrösel

1 TL Paprikapulver

1 gr. Prise Salz

SALAT:

2 kleine oder eine große Salatgurke

2 gestr. EL schwarzes Sesammus

(oder Tahin)

1 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

1 EL Apfelessig

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20x20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.

Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergerben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

---

**Buntes Kinder-Picknick-Menü:  
Rosa Polenta-Knusperbällchen,  
Gemüse-Plätzchen, Grillkäse-  
Bärchen und Gurkensalat**



Diese s Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und

allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.

Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürrieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genusslichen Spaß. =)



Für

### **2-3 Picknicker braucht man:**

1 große Gurke  
1 TL Honig oder Agavendicksaft  
1 EL milden hellen Essig  
1 EL gutes Olivenöl  
getrockneten Dill  
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,  
*zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen,  
Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi*

Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven  
(z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond)

125 g Polentagrieß

1 EL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$  L Wasser

Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben

[frischer, fein geriebener Parmesan]

Püree einer kleinen gegarten Rote Beete

[*alternativ Rote Beete-Saft;*

*am besten zum Teil beim Kochen verwenden*

*und dann die fertige Polenta „nachfärben“]*

2-4 EL Grieß

Semmelbrösel zum Wälzen

*Alles ist **vegetarisch** bzw. sogar **vegan**, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.*

Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.

Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausstechen. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.

[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt.

(Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)

Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse untermischen). Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)

15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausstechen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (*Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.*)



Alles

zusammen als Picknick-Menü servieren.

**TIPP:** Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.



Ich hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure

Judith

