Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin-Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vorgestern musste ich das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.
Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.
Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen. Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.

Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas

unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.
So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.
Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.
Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelspalten und knackigem Gemüse – und waren selig.
Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

Für 2 Personen:

1 Packung Tofu
(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate, Mango-Curry oder Basilikum)
1 Ei
etwas Sojasauce
einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel
2 gehäufte EL Mehl
etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt
etwas Feta
Salz, Pfeffer
Etwas Schnittlauch
1-2 Prisen Kreuzkümmel
eine Handvoll Radieschen, geraspelt
1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln
5 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
Rosmarin, frisch oder getrocknet
Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen lassen und ab und zu abtupfen.
Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.
Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
(Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/ Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.)[nurkochen]

Wenn alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)
Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.
Eure Judith