

Aus der Hado-Küche: Ein Salat Rezept

Restaurant Services

Karotten-Mangold-Salat mit gebratenem Räuchertofu und Orangen-Balsamico-Marinade mit Chili und Vanille

für 4 Personen:

200 g	Räuchertofu
50 g	Kressekeimlinge
150 g	frischen Mangold (alternativ Pak Choi)
500 g	Karotten, in Würfel geschnitten
20 g	gerösteter Sesam
3 EL	Balsamico
0,2 l	Orangensaft
4 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
1	Vanilleschote
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chili
	Orangenfilets oder essbare Blüten

Den Mangold und die Karotten knackig dämpfen. Das lauwarme Gemüse mit der Marinade mischen. Den Räuchertofu beidseitig braten. Kurz vor dem Servieren die Kressekeimlinge zum Salat geben, mit dem gebratenen Tofu anrichten und den Sesam darüber streuen. Als Garnitur Orangenfilets oder essbare Blüten auf den Salat geben.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München