BIANCHI TOFU REZEPT:
Gemüsenudelsalat mit knusprigem Tofu

ZUTATEN:
(ergibt 4 Vorspeiseportionen oder 2 Salatteller)
500g Tofu Nature

MARINADE:
100ml Tamari (oder Sojasauce)
100ml Mango Chutney
1 Chillischote klein (optional)
1-2 EL Kokosmehl
Messerspitze Kurkumapulver
Prise Knoblauchpulver

GEMÜSESALAT:
1 Salatgurke
2 Karotten
1 Randen
Bund Koriander
200g Edamame
1-2 EL Sesamsamen

DRESSING:
2-3 EL Tahini
Saft einer Limette und etwas abgeriebene Schale
Hibiskussalz (normales Salz geht auch)
Yaconsirup (Ahorn, Kokos oder Agavensirup geht auch)

ZUBEREITUNG:

Tofu über Schüssel oder Waschbecken öffnen damit das Wasser abfliessen kann. In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Papier oder Stoffserviette leicht das Wasser ausdrücken (am besten man stellt eine Pfanne darauf und lässt es eine halbe Stunde stehen). Je weniger Wasser im Tofu vorhanden ist desto besser im Geschmack und Verarbeitung nacher.

Den Tofu in Würfel schneiden. Wer es von der Konsistenz her eher chewy (ähnlich wie Jerky) und vom Geschmack intensiver mag der macht kleinere Würfel (<1cm Kantenlänge), wer möchte dass der Tofu innen fluffig bleibt der schneidet ihn grösser (1-2cm Kantenlänge).

Die Tofuwürfel bei 180° C ca. 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind (je nach grösse der Würfel und noch vorhandener Wassermenge variert die Backzeit, am besten probieren.) Wenn sie länger drinbleiben werden sie eher zäh wie Jerky. Alternativ lassen sich die Tofuwürfel auch mit etwas Sesam, Erdnuss oder Kokosöl in der Pfanne anbraten (ca. 1 Minute pro Seite bei heisser Platte).

Für die Marinade alle Zutaten zusammen mischen bis eine homogene dickflüssige Sauce entsteht.

Die Tofuwürfel darin wenden und beiseite stellen. Tofu kann man von 30 Minuten bis zu 24 Stunden in der Marinade lassen (dann absorbiert die gesamte Masse das Aroma der Marinade).

Wer die Tofuwürfel Knuspriger mag kann sie nach dem marinieren nochmals im Kurkuma/ Kokosmehl wenden.

Für den Salat die Salatgurke, die Karotten und den Randen in einem Spiralizer kleinschneiden. Wenn kein Spiralizer vorhanden ist funktioniert eine Raffel ebenfalls perfekt. Ein Bund Koriander fein hacken und darüber geben. Edamame und Sesamsamen darübergeben.

Fürs Dressing den Tahini in einer Schale mit dem Saft einer Limette und etwas von dere Schale mischen. Mit Hibiskussalz und Yaconsirup abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und gut durchmischen.

Die Tofuwürfeln ganz am Schluss darüber geben und mit etwas Koreander oder Randensprossen garnieren.