

Spinat-Salat mit Haselnusstofu

Ein raffinierter Salat mit Spinat, Ingwer, geröstetem Sesamöl und Sherry. Dazu passend der Sojafarm Nusstofu mit gerösteten Haselnüssen. Etwas für besondere Tage.

Zutaten:

200 g Nusstofu
500 g frischen Spinat
2 TL Sesam
200 ml Wasser
1/2 TL Salz

Für das Dressing:

2 TL Senf
1 TL Wasser
4 TL geröstetes Sesamöl
2 TL Sojasauce
4 TL Reissessig
1 TL Sherry
1/2 TL Salz
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
1/2 TL Knoblauch, fein gehackt
1 TL Agavendicksaft



Zubereitung:

Den Nusstofu aus der Packung nehmen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat gut waschen und die Stiele entfernen. Ein Dutzend Spinatherzen - also die Stängel, die an der Basis verbunden sind - zur Seite legen. Die Spinatblätter grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 1/2 TL Salz zugeben. Die Spinatblätter hineingeben und sanft durchmischen. Der Spinat sollte nur kurz für ca. 2 Min. im Wasser sein, so dass er zusammengeht, aber seine Farbe behält. (Hilfreich für den Erhalt der Farbe ist die Zugabe von 1 Msp Natron ins Kochwasser.) Den Spinat mit einem Schaumlöffel aus dem Sud holen, in einem Sieb abtropfen, kalt abspülen und beiseite stellen. Die Spinatherzen 2 Min. im heißen Sud blanchieren.

Den Sesam in einer kleinen Pfanne trocken erhitzen, bis er duftet und leicht anbräunt. Sofort aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Nusstofuwürfel mit wenig Öl in der Pfanne kross anbraten.

Das Dressing aus den genannten Zutaten bereiten.

Den Spinat in eine Salatschüssel geben. Einen Teil des Dressings, ca. 3 EL, und etwa zwei Drittel der Sesamkörner darübergerben und vermengen. Abschmecken und ggf. noch mehr Dressing zugeben. Anschließend den Spinat auf 4 Tellern anrichten. Die gebratenen Tofuwürfel darüber geben. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Sesam und den Spinatherzen garnieren.

Guten Appetit!