

Bärlauch-Radieschen-Gemüse mit Tofustreifen

Hier ein immunstärkendes Rezept mit frischem Bärlauch und jungen Radieschen. Dazu gibt es Sojafarm Gemüsetofu als gesunde Eiweißquelle - eine perfekte Kombi.

Zutaten:

200 g Gemüsetofu
1 Bund Radieschen
1 Hand voll frischer Bärlauch
2 EL Apfelessig
1 TL Honig oder Dattelsüße
1 TL scharfer Senf
Olivenöl zum Braten
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Gemüsetofu aus der Packung nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und anschließend in dünne Streifen (ca. einen halben Zentimeter dick und 2-3 cm breit) schneiden.

Für das Dressing den Apfelessig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen und dann 2 EL Olivenöl untermischen. Die Radieschen waschen und in feine Stifte schneiden. Den Bärlauch ebenfalls waschen und fein hacken.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Tofustreifen im heißen Öl auf beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen.

Den Bratensatz mit 3 EL Wasser aufkochen und zum Dressing geben. Das Dressing mit Radieschen und Bärlauch vermischen. Abschmecken. Die Mischung in einer Schüssel oder flachen Form verteilen. Die gebratenen Tofustreifen darüberlegen und servieren.

Guten Appetit!

