

Spargelsalat mit gebratenem Tofu

Für 2 Portionen:

800 g Spargel (evtl. weißen und grünen)

2 EL Obstessig

1 TL Senf

1 TL Honig

2 EL Olivenöl

40 g getrocknete Tomaten

8 schwarze Oliven

500 g Tofu

1 Ei

3-4 EL Semmelbrösel

2 EL Rapsöl

2 EL fein geschnittener Basilikum oder Minze

2 TL geriebener Parmesan

2 TL Kerne (Kürbiskerne, Pinienkerne)

Nach Geschmack Pfeffer, Currypulver, Salz

Zubereitung:

weißen Spargel vollständig, den

grünen nur im unteren Drittel schälen

Holzige Enden abschneiden, in Salzwasser

mit etwas Zucker bissfest garen. (grün ca.10 Min,

weißer Spargel ca. 20 Min). Spargel aus dem Sud

nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut verquirlen

Olivenöl unterschlagen. Dressing mit Spargel mischen

Getrocknete Tomaten und Oliven würfeln, unter den

Spargel heben. Zugedeckt kühl durchziehen lassen.

3. Tofu längs halbieren, in 5x5 große Stücke

schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry

beidseitig würzen. Ei in einem Teller

Aufschlagen, verquirlen und den Tofu darin

wenden und im Anschluss in Semmelbrösel.

4. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Tofu

darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Spargelsalat mit Kräutern, Parmesan und

den Kernen bestreuen.