

# TOFU TRIANGEL AN FELDSALAT MIT HONIG-WALNUSS-DRESSING

Eine besondere Geschmackskombination



## ZUTATEN

<b>Salat</b>	
1	kleine, rote Zwiebel
1	Zitrone
2 TL	Blütenhonig (ca. 20 g)
1 ½ TL	Körniger Senf
ca. 2 EL	Weißer Balsamicoessig
1 ½ TL	Brecht Mühle Gewürzstrasse
½ TL	Brecht Ur-Steinsalz
½ TL	Brecht Mühle Tellicherrypfeffer
4 EL	Olivenöl
ca. 20 g	Walnüsse
150 g	Feldsalat
1-2	Äpfel
2 Hälften	getrocknete Tomaten
<b>Tofu Triangel</b>	
4 EL	Öl
2 EL	getrocknete Cranberries
400 g	Tofu natur
2 ½ TL	Brecht Mühle Tofu und Steak

## FÜR 4 PERSONEN

### ZEIT

40 Minuten

### ZUBEREITUNG

#### SALAT UND DRESSING

**1.** Zwiebel schälen, in sehr feine Ringe schneiden. Einige für die Garnitur zur Seite stellen.

**2.** Halbe Zitrone auspressen, mit Honig, Körnigem Senf und weißem Balsamicoessig verrühren bis der Honig sich aufgelöst hat. Brecht Gewürzstrasse, Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Tellicherrypfeffer hinzugeben, verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unter die Zitronen-Honig-Marinade schlagen bis ein homogenes Dressing entsteht. Zuletzt Walnüsse hacken und Zwiebelringe hinzufügen, verrühren und ziehen lassen.

**3.** Feldsalat sorgfältig verlesen und waschen, Wurzeln entfernen. Mit einer Salatschleuder trocken schleudern.

**4.** Äpfel waschen, Stiel entfernen und in 20-30 sehr feine Scheiben schneiden. Kerngehäuse mit einem kleinen Ausstecher ausstechen. Mit einem Backpinsel jede Apfelscheibe einseitig mit dem restlichen Zitronensaft bestreichen.

#### TOFU TRIANGEL

**1.** Cranberries in feine Streifen schneiden und mit Öl und Brecht Tofu und Steak zu einer Marinade verrühren. Nach Belieben etwas Soja Sauce hinzufügen.

**2.** Tofu der Länge nach in 2 Scheiben schneiden, dann halbieren und Triangel schneiden. Diese in der Marinade ca. 15 Minuten marinieren.

**3.** Anschließend in einer beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten zart rösten. Warm halten.

#### **ANRICHTEN AUF 4 TELLER**

**1.** Auf jedem Teller Apfelscheiben am äußeren Rand im Kreis legen.

**2.** Feldsalat mittig drapieren und mit den, in sehr feine Streifen geschnittenen, getrockneten Tomaten luftig garnieren. Warme Tofu Triangel auf dem Apfelrand arrangieren. Zuletzt Dressing darüber träufeln und mit übrigen Zwiebelringen garnieren.