

Zucchini Rezepte

Zuccchinisalat mit mariniertem Tofu

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Kartoffel-, Gemüsegerichte

75 ml	Gemüsebrühe	250 g	Tofu
2	Teel. scharfer Senf	300 g	Zucchini
3	Essl. Zitronensaft	200 g	Tomaten
	Salz	1	Bd. Schnittlauch
	Cayennepfeffer	1	Handvoll Brunnenkresse oder
4	Essl. Maiskeimöl	1	Pk. Gartenkresse

Für die Marinade die Gemüsebrühe mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und dem Öl in einer Schüssel verrühren.

Den Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden, mit der Marinade vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde marinieren.

Für den Salat die Zucchini und die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Zucchini von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und grob raspeln.

Die Tomaten würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Brunnenkresse waschen oder die Gartenkresse vom Beet abschneiden.

Alle diese Zutaten auf Tellern verteilen und mit Salz würzen. Die Tofuwürfel über den Salat verteilen.

Dazu passt Vollkornbrot.