AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	Frühling	international

SAISONSALAT MIT TOFU



KURZ VORGESTELLT

Das Rezept der deutschen Kochgrösse Heinz Winkler schlägt uns feinen Tofu mit frischen Saisonsalaten an feiner Sauce vor. Die Kichererbsen bringen zusätzliches Eiweiss.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g	Kichererbsen, Konserve	1 Bd	Schnittlauch
1 EL	Sonnenblumenöl	160 g	Tofu
250 g	Jungspinat	0.5	Zitrone, Saft
50 g	Löwenzahnsalat	1 TL	Senf
2 Bd	Radieschen	1 TL	Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen unter Wasser abspülen.
2. Spinat von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Löwenzahn in Streifen schneiden, Schnittlauch fein schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Streifchen und Scheiben schneiden.
3. Wasser, Zitronensaft, Senf, Sonneblumenöl und Sojasauce in eine Schüssel geben und zu einer Salatsauce aufschlagen. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit etwas Salatsauce vermischen.
4. Spinat, Löwenzahn. Radieschen, Kichererbsen und Schnittlauch auf Tellern anrichten. Die Salate mit der Salatsauce beträufeln. Je 1 Stück Tofu à 40 g darauf legen.

TIPP: Die Kichererbsen können auch wie im Rezept *Hummus* selbst gekocht werden.

Rezept: Heinz Winkler. Highlights der Kochkunst. Heyne 1990 - Foto: compactcook.com