

Zitronen-Tofu mit Gemüse

Schnell, leicht und frisch

2 Personen

200 g	Tofu (mit Mandeln und Nüssen)
100 g	Zuckerschoten
1	Chicoree (klein)
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Bärlauchblätter oder junger Spinat
1/2	Gurke
5-6	Cocktailtomaten
1 EL	süßer Senf
1 EL	mittelscharfer Senf
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	



Frühlingszwiebeln (nur den weißen Teil) putzen und in feine Ringe schneiden. Gurke schälen, vierteln, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Chicoree putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Spinat nur waschen und trocken schütteln.

1 El Öl in der Pfanne erhitzen, Gurken, Zuckerschoten, Chicoree und Frühlingszwiebeln kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Tomaten zum Schluß 1/2 Minute mitdünsten, dann Bärlauch oder Spinat dazu geben und zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, evtl. nachsalzen, je nach Salzgehalt der Gemüsebrühe.

Den Tofu in Scheiben schneiden und leicht salzen. Die Zitrone heiß abspülen, trocknen und ihre abgeriebene Schale mit dem Senf mischen. Die Masse auf die Tofuscheiben streichen. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen und von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Auf dem Gemüse anrichten.

Dazu passt Reis oder Baguette.

Zubereitungszeit 30 Min.
vegetarisch