

**Knackige Blattsalate der Saison mit gebratenem marinierten Tofu, geröstetem Sesam ,  
frischen Kräutern und wilden Blüten an weißer Balsamicovinaigrette**

**Blattsalate:**

Blattsalate sorgfältig in die gewünschte Größe zupfen, dabei welke oder nicht mehr schöne Blätter aussortieren. Blattsalat kurz und vorsichtig in sauberen kaltem Wasser waschen/säubern .

Die gewaschenen Salatblätter vorsichtig , locker - ohne zusammenzudrücken in einen Salatsieb geben und abtropfen lassen - wenn man eine Salatschleuder hat, vorsichtig schleudern - nicht das dem Salat schwindelig wird ... :))

Schön ist ein Blattsalat-Mix um Geschmacksvielfalt und Farbe zu bekommen: z.B. Radicchio, Eichblatt, Feldsalat, Kopfsalat, Kresse, etwas Rauke - je nach Angebot/Saison.

Die Wildblüten mit einem Küchentuch wenn nötig vorsichtig säubern und als Garnitur zum Schluss auf den angerichteten Salatteller legen.

**Gebratener mariniertes Tofu**

**Zutaten:**

400g weißer Tofu

Olivenbratöl oder Rapsöl oder Palmfett

1 Bund glatte Petersilie oder Koriander

Gerösteter Sesam

150-250 g Ingwer geschält

in kleine Würfel geschnitten

3 Knoblauchzehen, geschält, halbiert ohne Strunk in kleine Würfel geschnitten

Saft von einer 1/2 Zitrone

Saft von einer 1/2 Orange

1/2 Tl. fein geriebene Orangenschale

1/2 Tl. fein geriebene Zitronenschale

Salz und bunter Pfeffer

aus dem Mörser

©Christopher Hinze, Der Speisenmeister, Jahnstraße 92, 70597 Stuttgart

telefon: +49 711 633 978 33 mobil:+49 160 946 70 977

web: [www.speisenmeister.net](http://www.speisenmeister.net) , mail : [ch@speisenmeister.net](mailto:ch@speisenmeister.net)

Steuernummer: 93117 / 25212

USt.-IdNr.: DE265081155

Bio-Kontroll-Nr. DE-ÖKO-006

**Zubereitung:**

Tofu auspacken und mit einem Küchenpapier trockentupfen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Bratöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Den Ingwer und den Knoblauch dazu und nochmals kurz mit schmoren. Zitronen-, Orangensaft und geriebene Schalen darüber geben. Den gerösteten Sesam über den Tofu streuen. Ausschalten. Die Petersilie/den Koriander fein schneiden und hinzugeben. Mit der Salz-Pfeffer Mischung abschmecken.

**Weißer Balsamico Vinaigrette:**

weißen Balsamico Essig " Condimento bianco: (dt: „Weiße Würze“) wird aus Weißweinessig und Traubenmostkonzentrat hergestellt und behält seine helle Färbung, da er bei niedrigeren Temperaturen eingedickt wird. Er färbt daher die gewürzten Speisen nicht dunkel) mit wenig Säure, etwas Dijon Senf, etwas Gemüsefond, Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser, am besten ein richtig gutes Olivenöl (extra virgin olive oil -first pressing- ) - Faustregel: 1 Teil Essig und 3 Teile Öl.

Je nach Geschmack können auch feine Gartenkräuter hinzugegeben werden. Auch feine gewürfelte Schalotten - roh oder kurz angedünstet schmecken super dazu .

**Zubereitung:**

Den guten Essig gibt man in eine Schüssel mit Salz/Pfeffer und Dijon Senf und verrührt das ganz mit einem Schneebesen bis sich das Salz aufgelöst hat. Erst jetzt das Olivenöl langsam unterrühren. Mit dem Gemüsefond abschmecken. Das Ganze geht auch ganz gut mit einem Schraubglas - alle Zutaten rein und schütteln - oder mit dem Zauberstab zum Aufschlagen - (die Konsistenz wird dann noch cremiger, fester) - allerdings Schalotten und Kräuter dann erst zum Schluss bereits fein geschnitten hinzugeben - können beim zerkleinern mit dem Zauberstab bitter werden .