

ALLES ALGE!



Gebratener Räuchertofu mit „Tonnato“, Algen-Thunfisch-Sauce & Bohnen-Bulgur-Salat



Zutaten für 4 Portionen

Tofu:

- 400 g Räuchertofu
- E EL Öl (z. B. Raps- oder Sesamöl)
- 2 EL Sojasauce (optional zum Marinieren)

„Tonnato“-Sauce mit TU-NAH:

- 120 g BettaFish TU-NAH
- 2 EL Kapern
- 100 g Pflanzliche Mayonnaise oder vegane Creme
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Bohnen-Bulgur-Salat:

- 200 g Bulgur (ungekocht)
- 200 g Grüne Bohnen
- 250 g Weiße Bohnen (aus dem Glas o. Dose, abgetropft)
- 1 Bund Radieschen (ca. 8 Stück)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Essig oder Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Als Topping:

- 80 g Rucola

Zubereitung

1 Tofu braten Den Tofu in Scheiben oder Würfel schneiden. Für mehr Geschmack optional 15 Minuten in Sojasauce marinieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend warm halten.

2 „Tonnato“-Sauce zubereiten TU-NAH, Kapern, Mayonnaise, Zitronensaft und Olivenöl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

3 Bulgur-Salat vorbereiten Den Bulgur nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen (ca. 10–12 Minuten), dann abkühlen lassen. Die grünen Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, für 5–6 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, die weißen Bohnen gut abspülen. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen.

4 Anrichten Die cremige „Tonnato“-Sauce großzügig auf den Tellern verteilen. Den Bulgur-Salat mittig darauf anrichten. Den knusprig gebratenen Tofu entweder darüber oder daneben platzieren.

Mit frischem Rucola garnieren – und genießen!

Guten Appetit

wünscht Ihr Klüh Catering-Team