



## Frühlingsgemüse-Salat in Bärlauchmarinade mit Tofusegel

Ein Rezept von Armin Roßmeier

### Zutaten (für vier Portionen):

150 g Filo/ Yufkateig  
4 EL Sojasauce  
200 g Tofu, geräuchert  
30 ml Olivenöl, raffiniert

### Tofumarinade:

1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1 EL gerösteter Sesam  
1 EL gehackter frischer Koriander  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft

### Primeurs/Salate

150 g Rettich, in Streichholzform  
8 Radieschen, in Scheibchen  
3 junge Möhrchen, in dünnen Scheibchen  
3 junge kleine rote Bete, in Stäbchen  
1 Frühlingszwiebel, in Ringen  
100 g Babyspinat

### Pesto:

10 Bärlauchblätter, grob geschnitten  
1 EL fein gemahlene Mandeln  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt  
1 TL Pinienkerne, angeröstet und gehackt  
60 ml kalt gepresstes Olivenöl

### Garnitur:

1 Schälchen rote Kresse

### Zubereitung (circa 20 Minuten):

Alle Zutaten des Pestos in einen Standmixer geben, kurz aufmixen, in eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Salatzutaten locker miteinander vermengen. Vier Esslöffel Pesto mit weißem Balsamico und zwei Esslöffeln Balsamicocreme verrühren, über der Salatmischung verteilen, alles mischen und circa 15 bis 20 Minuten marinieren lassen.

Für die Tofusegel die Zutaten der Marinade verrühren. Die Tofuscheiben in circa 1,5 cm starke Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und die Marinade darüber geben.



Den Filoteig mit Sojasauce einstreichen. Je eine Scheibe Tofu darauflegen und zweimal umschlagen, beidseitig den Teig abschneiden und andrücken. In heißem Öl ringsum goldbraun ausbraten.

Zum Schluß Tofu als Segel zurecht schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten, ringsum die Segel ansetzen, mit roter Kresse ausgarnieren.  
Das restliche Pesto dazustellen.

**Nährwerte pro Portion:**

696 kcal - 54 g Fett - 21 g Eiweiß - 38 g Kohlenhydrate - 3 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**