

Kohlrabi-Möhren-Salat mit Seidentofu-Dressing

Zutaten Für 4 Personen

Dressing

200 ml naturtrüber
Apfelsaft
4 El Apfelessig
3 El Sojasauce
400 g Seidentofu
5 El Rapskernöl

Salat

40g Buchweizenkörner
Piment d'Espelette,
(ersatzweise
Cayennepfeffer)
2 El Sojasauce
1 Kohlrabi, (350 g)
300 g Bundmöhren
250 g Staudensellerie
2 Mini-Römersalate,
1 Bund Schnittlauch
1 säuerlicher Apfel

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Schwierigkeitsgrad

Gelingt leicht

Zubereitungszeit

30 Min
+10 Min Kochzeit



Zubereitung

Für das Dressing den Apfelsaft bei starker Hitze auf 6 El dickflüssig einkochen lassen. Mit Apfelessig und Sojasauce verrühren und in einen Rührbecher geben. Flüssigkeit vom Tofu abgießen. Tofu in den Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Öl unterpürieren und das Dressing abgedeckt beiseite stellen. Für den Salat den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig rösten und mit 1 Prise Piment d'Espelette würzen. Sojasauce kurz unterrühren und den Buchweizen auf einem Teller abkühlen lassen. Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und quer in sehr dünne Scheiben hobeln. Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in lange dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und entfädeln. Selleriestangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Römersalat putzen, der Länge nach vierteln und schräg in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte vom Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing mischen. Den restlichen Schnittlauch in 2 cm lange Stücke schneiden. Apfel ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Scheiben hobeln. Salat, Kohlrabi, Möhren, Staudensellerie und Apfel mischen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit etwas Dressing und Buchweizen anrichten, den Rest dazu servieren. Dazu passt Ciabatta.

Zusatztipps zur Zubereitung

Seidentofu: Der zarte Tofu hat den höchsten Wassergehalt und ist besonders weich. Daher kann man ihn auch gut pürieren und als Sauce oder Dip verwenden. In unserem Rezept ersetzt er das Ei für eine Mayonnaise und verleiht dem Dressing eine wunderbar cremige Konsistenz.