



Coleslaw mit Kürbiscreme und Seidentofu

Zutaten

für 2 Personen

- 300g Spitzkohl
- 200g Tofu Natur
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Sojasoße
- 30g Honig
- 30g heller Sesam
- Salz, Pfeffer
- 270g Hokkaido-Kürbis
- 340g Wasser
- 1/2 TI Kurkuma
- 40g Chasheumus
- 6 TI Zitronensaft
- 2 EL Walnussöl

Besonderes Zubehör

Mixer, Stabmixer

Schwierigkeitsgrad

Normal

Zubereitungszeit

30 Minuten
15 Minuten Koch- und
Bratzeit



Zubereitung

Für die Kürbiscreme den Kürbis waschen, entkernen, klein würfeln. 12 Min. in ca. 300 ml (Mineral-) Wasser kochen. Gegarten Kürbis mit Kochwasser, Kurkuma, Cashewmus, Zitronensaft, Walnussöl und dem restlichen Wasser im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und trocken schleudern. Anschließend mit der Kürbiscreme vermengen.

Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu 4-5 Min. anbraten. Sojasoße und Honig in einer Schüssel vermengen, zum Tofu in die Pfanne geben und ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Sesam zugeben und 30 Sekunden braten, bis der Sesam beginnt, am Tofu zu haften. Eventuell mit Salz würzen. Die noch warmen Tofuwürfel über den Coleslaw geben.

(P.S. Das Gericht schmeckt auch dann, wenn man nicht alle Zutaten /Gewürze zur Hand hat und sie entsprechend ersetzt.)