

Veganer Spargelsalat mit Tofu

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 Bund grüner Spargel
- 3 EL bunte Quinoa
- 3 EL Berglinsen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 großer (bevorzugt Welland) Apfel
- 10 Erdbeeren
- 150 g Tofu
- Chiliflocken
- alternativ: 1 Chilischote
- zum Braten: Olivenöl
- Salz
- Zucker
- Pfeffer

Das grobe Ende vom grünen Spargel abschneiden und die unteren 3-5 cm der Stangen schälen, dann in schräge feine Scheiben schneiden.

Quinoa und Linsen in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen, abschrecken und zur Seite stellen.

Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Apfel putzen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, trocknen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Tofu in Scheiben schneiden und in Olivenöl braten, mit Chili, Salz und Zucker würzen.

Spargel in Olivenöl braten, salzen, leicht zuckern und pfeffern. Die Bratzeit beträgt 3-4 Minuten, der Spargel sollte noch knackig bleiben.

Frühlingszwiebeln und Staudensellerie auch kurz braten, dann salzen und zuckern.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 Bio-Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- Schwarzer Pfeffer

Zitronenschale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Abrieb und Saft gut mit den übrigen Zutaten verrühren.

Servieren:

- frische Minze

Den gebratenen Spargel auf eine Platte geben. Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Quinoa, Linsen und die Vinaigrette darübergeben. Dann Erdbeeren, Apfel- und Tofustücke auf die Platte geben, alles gut vermengen und mit frischen Minzblättern garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 03.06.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen