



Gegrillter Tofu mit grünem Spargel, Kräuterseitlingen und Sauce Antiboise

Rezept für 4 Personen

Marinade für Tofu

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Limettensaft und etwas Limettenabrieb
- 5 EL Tamari Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen (geschält)
- 1 kleines Stück Ingwer (geschält)
- ½ Chilischote (klein, rot)
- 1 EL Honig
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Msp Madras Currypulver
- 400 g fester Tofu (gepresst)

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf den Tofu, miteinander verrühren und anschließend zu einer dickflüssigen Masse pürieren.

Den Tofu in die Marinade geben und bis zu 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Sauce Antiboise

Zutaten:

150 ml Olivenöl
2 Schalotten (fein gewürfelt)
1 Rispentomate
5 schwarze Oliven, Kalamata (entsteint und geviertelt)
1½ EL Zitronensaft
1½ EL Basilikum und Koriander (feine Streifen)

Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Schalotten darin leicht anziehen (ohne Farbe).

Tomate blanchieren: Tomate mit einem scharfen Messer an der Unterseite kreuzförmig einschneiden. Einen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen und die vorbereitete Tomate hineingeben, bis die Haut sich spaltet. Anschließend im Eiswasser abschrecken. Etwas abtropfen lassen, Haut abziehen und Kerne entfernen.

Tomatenfleisch in Würfel (ca. 5x5 mm) schneiden und zu den Schalotten geben. Oliven, Zitronensaft und Kräuter dazu geben, von der Hitze nehmen und umrühren. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Sauce sollte vor dem Verzehr Zimmertemperatur haben.

Grüner Spargel und Kräuterseitlinge

Zutaten:

500 g grüner Spargel (ein Bund)
4 Kräuterseitlinge
5 EL Olivenöl
1-2 Rosmarinzweige
Meersalz
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

Spargelstangen waschen, trockenes Ende abschneiden und unteres Drittel schälen. Anschließend auf einem Teller oder Blech verteilen.

Kräuterseitlinge der Länge nach in Scheiben schneiden und auf einem Teller oder Blech verteilen.

Vom Rosmarinzweig die Nadeln abstreifen, fein schneiden und mit dem Olivenöl verrühren. Spargel und Kräuterseitlinge mit dem Rosmarinöl bestreichen.

Den Tofu mit etwas Öl, z.B. Rapsöl, einpinseln oder auf ein eingefettetes Grillblech legen und auf beiden Seiten kurz braten (bei hoher Grillhitze ist die Garzeit von Tofu sehr kurz). Den Spargel und die Pilze ebenfalls auf dem Grill ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten.

Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce Antiboise servieren.



Guten Appetit
wünscht die BASF Gastronomie!