

Salat nach Waldorf Art mit Tofu-Streifen, Käsekräcker

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Bund Staudensellerie	1 süßsaurer Apfel	1 grüner Apfel
1 Zitrone, Saft	10 Walnüsskerne	3 EL weißer Balsamico
3 EL ungeröst. Sesamöl	Salz	

Für die Tofustreifen:

1 Block Mandel-Nuss-Tofu	1 EL heller Sesam	ungeröst. Sesamöl
grobes Meersalz		

Für die Käsekräcker:

50 g Parmesan	70 g Butter	1 EL Schmand
100 g Mehl	Salz	

Für die Garnitur:

Sesamsalz, s.o.	Sellerieblätter	
-----------------	-----------------	--

Für den Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Sellerieblätter für die Garnitur beiseitelegen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichgroße Stückchen schneiden. Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob zerkleinern. Balsamico und Sesamöl verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen. Salat leicht salzen.

Für die Tofustreifen:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend zusammen mit Meersalz leicht mörsern. Tofu in dünne Streifen schneiden und in Sesamöl braten. Nach dem Braten in dem Sesamsalz wenden.

Für die Käsekräcker:

Parmesan reiben. Mehl, Butter und Schmand mit einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Kurz rasten lassen. Anschließend hauchdünn ausrollen und in beliebige Form schneiden. Mit Parmesan bestreuen und 10 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Sellerieblätter für die Garnitur zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesamsalz und Sellerieblättern garnieren und servieren.

Sabine Pfau am 30. April 2024