

# Rote Beete Salat mit Tofufingern

## Zutaten 8 Personen:

### Rote Beete Salat

- 400 g gekochte Rote Beete
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 6 EL Sesamöl (*Leinöl*)
- ½ TL Kreuzkümmel (*oder Kümmel*)
- ½ TL Zucker
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle

### Tofufinger

- 320 g Tofu (*ergibt 24 Stück*)
- 150 ml Sojadrink
- 1 EL Apfelessig
- 60 g helles, glattes Weizenmehl
- 3 EL Hanfsamen \*
- 1 Msp. Weinsteinbackpulver
- Wasabipulver \*\*
- Salz

### Weiteres

- Öl zum Ausbacken
- Zitrone und Kerbel zum Garnieren

## Zubereitung:

### Rote Beete Salat:

Die gekochte Rote Beete schälen und in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Balsamico, Sesamöl, Kreuzkümmel und Zucker anrühren. Die Streifen zur Marinade geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

### Tofufinger:

Sojadrink mit Apfelessig verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Backpulver mit Mehl, Wasabipulver, Salz und Hanfsamen in den Sojadrink einrühren.

Tofu in 5 mm breite und 10 cm lange Streifen schneiden.

[tierrechtesuedtirol.wordpress.com](http://tierrechtesuedtirol.wordpress.com)

Die Tofufinger zuerst in ein wenig Mehl wenden und dann durch den Sojadrink ziehen. Anschließend in heißem Pflanzenöl goldbraun ausbacken.

Den Rote Beete Salat in Gläsern anrichten und die Tofufinger darauf verteilen. Mit etwas Zitrone und frischem Kerbel garnieren.



Rezept aus dem Buch „einfach vegan“ von Roland Rauter, Schirner Verlag

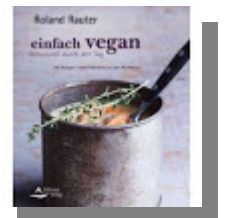
<http://rolandrauter.wordpress.com>

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung

Text in kursiver Schrift ist frei interpretiert

*\*im Biofachhandel erhältlich*

*\*\*habe Wasabipaste genommen, da kein Pulver erhältlich war.*



[tierrechte@hotmail.com](mailto:tierrechte@hotmail.com)