

Rezept für Tofu-Steak mit Rucolasalat



Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Sojasoße
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1,5 TL Salz
- 3 EL Bratöl
- 500 g Tofu
- 1 Schalotte
- 1 Avocado
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 300 g Rucola

Zubereitung

1. Sojasoße, Paprika, Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz und 2 EL Bratöl zu einer Marinade verrühren. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in die Marinade legen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen.
2. Grillrost vor dem Anschüren mit restlichem Bratöl einpinseln, Tofu über direkter Hitze 4 Minuten pro Seite grillen. Anschließend über indirekter Hitze weitere 5 Minuten pro Seite ziehen lassen. Dabei häufig mit der übrigen Marinade einpinseln. Vorsicht: Marinade darf nicht ins Feuer tropfen.
3. Rucola waschen, Schalotte in feine Streifen, Avocado in Scheiben schneiden. Olivenöl, Essig und Salz zu einem Dressing verrühren.
4. Avocado vorsichtig unter den Rucola heben. Salat mit Dressing beträufeln und zu den Tofu-Steaks servieren.

TIPP

Festen, saftigen Tofu verwenden, der nicht krümelt. Vor dem Würzen oder Marinieren die Flüssigkeit aus dem Tofu pressen. Dazu Küchenpapier auf einen Teller legen, den Tofublock darauf geben, mit Küchenpapier abdecken und einen zweiten Teller obenauf stellen. Mit einem Gegenstand ca. 20 Minuten beschweren. Oder es wie die Japaner machen: Einen gut abgetropften Tofublock einfrieren. Vor dem Grillen auf Küchenpapier auftauen lassen. Dabei fließt die überschüssige Flüssigkeit ab. In Scheiben schneiden.

