



Knuspriges Salattopping - Räuchertofu-Sesam-Knusper*

Ein prima Eiweiß und Calcium – Lieferant



Für ca. 6 Portionen

Zutaten

- 400 g Räuchertofu (Empfehlung: Taifun)
- 10 Datteln
- 2-3 El Sesamöl geröstet
- 4 El Sesam
- 3 cm Ingwer (bzw. nach Geschmack)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zubereitung

Räuchertofu, Datteln und Ingwer in ca. 3 cm lange schön feine Stifte schneiden

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Räuchertofu und Dattelstreifen darin knusprig anbraten. (Sesam öl ist wie Erdnuss- und Kokosöl höher erhitzbar – anders als z.B. Olivenöl dem d

Sesam und Ingwer dazu geben, noch ca. 2-3 Min. mitbraten, aber Vorsicht, nicht anbrennen lassen

Mit Sojasauce ablöschen

Kann pur mit Brot und einen Soja-Minz-Joghurt-Soße gegessen werden oder eben als Topping über einen kräftigen grünen Salat z.B. Endivien oder Pflücksalat

**Das Rezept ist eine Abwandlung eines Rezeptes von Edith Gätjen – mit freundlicher Genehmigung der Autorin – „Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt.*

Die Bücher von Frau Gätjen sind erhältlich über den [Trias Verlag](#) und den [„Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt \(Blick ins Buch\) Ulmer Verlag](#) [Link zum Buch bei Amazon](#)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved