



Rote-Bete-Salat mit Nuss-Tofu

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1-2 TL Honig
4 EL Apfelsaft
5 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
4-6 EL Öl
100 g Posteleinsalat
2-3 Rote Bete
1 säuerlicher Apfel
75 g Haselnusskerne
250-300 g Tofu
2-3 EL dunkles Weizenmehl
1 Ei
Öl

Für die Marinade Honig, Apfelsaft, 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl kräftig darunter schlagen. Posteleinsalat putzen, waschen. Rote Bete schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides in feine Stifte schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, etwas ziehen lassen. Haselnüsse hacken. Tofu in ca. 8 Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. Die Tofuscheiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in den Nüssen wenden, andrücken. 2-4 EL Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Tofu darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Alles anrichten, garnieren.

Broccoli, überbacken, mit Lachs

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

50 g Butter
30 g Mehl
1/4 l Milch
250 g Schlagsahne
2 EL Meerrettich (aus dem Glas)
Salz; weißer Pfeffer
750 g Lachsfilet
Saft von 1 Zitrone
1 kg Broccoli
1 Zwiebel

30 g Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch und Sahne nach und nach unter Rühren angießen. Soße mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 10 Minuten unter Rühren köcheln. Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Ca. 1 Liter Wasser mit Zitronensaft und Salz aufkochen. Lachsfilet hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Broccoli putzen, in Röschen schneiden und waschen. In 3/8 Liter kochendem Salzwasser zugedeckt 6 - 8 Min. garen. Fisch aus dem Garwasser nehmen und gut abtropfen lassen. In eine ofenfeste Form legen, Soße darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° ca. 10 Minuten überbacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im restlichen Fett andünsten. Broccoli abgießen und abtropfen lassen. Broccoli zur Zwiebel geben und kurz im Fett schwenken. Gemüse mit dem Fisch servieren. Fisch mit Zitronenscheiben und Dill garnieren.

Zitronenscheiben und Dill