



Tofu-Törtchen mit Avocado und Gurkensalat



Zutaten:

200 g Tofu
 100 g Cashewkerne
 1 Avocado(s)
 1 japanische Kurigurke oder Salatgurke
 4 Radieschen
 1 Bete, rot
 1 kleine Chili
 2 EL Reissessig
 2 EL Sesamöl
 5 EL Agavendicksaft
 2 TL Meersalz-Flakes
 1 EL Zitronensaft
 Pflanzenöl
 Pfeffer
 Salz



Rösle Schüssel-Set (hoch), 3-teilig



GEFU Spiralschneider SPIRELLI 2.0 mit Gemüsehalter



Dick Schälmesser Superior



OXO Good Grips 3-in-1-Avocadoschneider in grün



Microplane Vierkantreibe Specialty



GEFU V-Hobel VIOLI



Küchenprofi Dessertringe Vorspeisenringe Mixed



Silit Antihaf Pfanne Domus

1

Die Gurke mit der Schale waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden, mit Reissessig und Sesamöl in einer Schüssel marinieren. Kurz vor dem Servieren nochmals vermengen, abtropfen lassen und Meersalz-Flakes unterheben.

2

Die Avocado schälen, entkernen, mit einer Vierkantreibe reiben und mit Zitronensaft beträufeln. 100 ml Wasser hinzugeben, mit einem Mixer pürieren, abtropfen lassen und 4 EL Agavendicksaft unterheben. Die Chilischote mit einem scharfen Gemüsemesser in feine Ringe schneiden, Cashewkerne grob hacken, beides mit der Avocadomasse vermengen, salzen und pfeffern.

3

Die Rote Bete schälen. Tofu mit einem Dessert-Ring, der dem Durchmesser der Rote Bete entspricht, ausstechen. Die Rote Bete, die runden Tofustücke und drei Radieschen mit einem Gourmet-Hobel in Scheiben schneiden. Die Radieschenscheiben mit 1 EL Agavendicksaft marinieren. Tofu- und Rote Bete-Scheiben in etwas Pflanzenöl in einer Pfanne kurz heiß anbraten.

4

Die Scheiben abwechselnd mit einer Schicht aus Avocadomasse, Radieschenscheiben und Gurkensalat stapeln und mit etwas Gurkensalat und ein paar Chashewkernen servieren.