



REZEPT  
DES MONATS

---

**Tomaten mit Tofu  
und mariniertem  
Chinakohl**

## Zutaten für 4 Personen

300 g	Chinakohl
1	Karotte
3	Frühlingszwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Chiliflocken
4 EL	Sojasoße
1 TL	Rohrzucker
300 g	Tomaten nach Wahl
4 EL	Zitronen-Olivenöl
400 g	Tofu
2 Beet	Kresse
2 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Sesamsat, schwarz
	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Chinakohl waschen, vierteln und in fingerbreite Streifen schneiden. Karotte schälen und hobeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Chinakohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1/2 EL Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Knoblauch fein hacken und mit Chiliflocken, Sojasoße und Rohrzucker zum Gemüse geben, gut vermischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit Zitronen-Olivenöl beträufeln.

Tofu trocken tupfen und in 4 Scheiben teilen. Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen, Tofu darin von jeder Seite grillen. Mit der Sojasoße ablöschen.

Kresse vom Beet abschneiden. Tofuscheiben mit dem mariniertem Chinakohl und Tomaten anrichten. Zum Schluss Kresse und Sesam darüber streuen.