MARLEY SPOON



Knuspriger Tofu Buffalo-Style

mit Sellerie-Apfel-Salat und Fetadip

ca. 30min 2 Portionen

Das ursprüngliche Gericht stammt aus Buffalo, New York, und wird üblicherweise mit Geflügel zubereitet. Unsere vegetarische Version steht dem Original aber in nichts nach. Tofu aus dem Ofen wird mit einer süßlich-pikanten Sauce kombiniert. Dazu gesellen sich ein frischer Sellerie-Apfel-Salat und ein cremiger Fetadip mit Lauchzwiebeln als kühler Kontrast. Ein vegetarisches Soulfood, das sich schmecken lässt.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu [6]
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 50g Bio-Semmelbrösel [3]
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Feta [4]
- 1 Stück Knollensellerie [1]
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Weizenmehl [3]
- 60ml Milch [4]
- 2EL Butter [4]
- 3EL Mayonnaise [2]
- 1TL Honig
- ¼TL Senf [5]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer mag, kann den Tofu auch im Airfryer zubereiten. // Für den Sellerie und den Apfel ggf. einen Gemüsehobel verwenden.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3),



1. Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen, dann in mundgerechte Stücke brechen. In einer Schüssel mit 1EL Mehl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln, dann mit 4EL Mehl, 60ml Milch, dem **Paprikapulver** und ¼TL Salz zu einem glatten **Teig** verrühren und den **Tofu** untermengen.



2. Tofu backen

Den **Tofu** mit den **Semmelbröseln** vermengen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, vorsichtig mit 2EL Pflanzenöl vermengen und in 20–25Min. im Ofen goldbraun backen. Den **Tofu** nach der Hälfte der Backzeit wenden, damit er von allen Seiten knusprig wird.



3. Sauce zubereiten

Währenddessen in einem kleinen Topf oder der Mikrowelle 2EL Butter schmelzen. In einer großen Schüssel die **Sriracha-Sauce** mit der geschmolzenen Butter, 2TL Essig, 1TL Honig, 2TL lauwarmem Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Beiseitestellen, bis der **Tofu** fertig gebacken ist.



4. Dip zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1EL grüne Lauchzwiebelringe** für den **Salat** beiseitestellen. Die **restlichen Lauchzwiebeln** in einem hohen Gefäß mit dem **Feta**, 2EL Mayonnaise, 2TL Essig und 1EL Wasser zu einem cremigen **Dip** pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1EL Mayonnaise mit 1TL Essig, ¼TL Senf, sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer und einem Tropfen Honig zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** schälen und reiben. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls reiben. Den **Sellerie**, den **Apfel** und die **aufbewahrten Lauchzwiebelringe** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Salz abschmecken.



6. Tofu verfeinern

Sobald der **Tofu** gebacken und noch warm ist, den **Tofu** in der Schüssel mit der **Sauce** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu** mit dem **Sellerie-Apfel-Salat** anrichten und mit dem **Fetadip** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**