



Ölz Bio Vollkorn Toast mit Hanf & Craft Malz

mit geräuchertem Tofu, gebratenen Kräuterseitlingen, Chinakohl, "Frenchdressing" und Walnüssen



Zutaten

4 Scheiben Ölz Bio Vollkorn Toast mit Hanf & Craft Malz

200 g geräucherter Tofu

200 g Kräuterseitlinge

Etwas Olivenöl zum braten

1/4 Chinakohl

Schuss helle Sojasauce

Etwas frischer Ingwer

Schnittlauchspitzen

3 EL gehackte, beste Walnüsse

Für das Frenchdressing:

1 EL Senf

3 EL Apfelbalsamessig

6 EL Distelöl

Salz, etwas Zucker

40 g geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit

25 min

Frenchdressing herstellen: Senf, Essig, Salz und Zucker verrühren und mit einem Schneebesen das Distelöl gut einrühren, so dass eine Emulsion entsteht. Kurz vor dem servieren den Schnittlauch einrühren.

Eine Pfanne mit dem Olivenöl mäßig erhitzen, und die in 2 mm dick geschnittenen Kräuterseitlinge darin beidseitig kurz anbraten. Etwas salzen und warm stellen. In derselben Pfanne den in feine Streifen geschnittenen Chinakohl kurz rösten, den in kleine Würfel geschnittenen Tofu hinzufügen und kurz schwenken. Mit der Sojasauce und etwas geriebenem Ingwer würzen.

Auf den warmen getoasteten Ölz Vollkorn Toastscheiben den Chinakohl verteilen, mit den Kräuterseitlingen belegen und mit den Walnüssen bestreuen. Etwas Frenchdressing darüber träufeln und mit Schnittlauchspitzen garnieren.

Guten Appetit wünscht Thomas Dorfer

