



KLImafreundliches REzept des Monats Juni

## Knuspriger Räuchertofu mit Rucola und Avocado

Zutaten	Zubereitung	Geräte
1 Bund Rucola	Den Bund Rucola bei den Stilen festhalten. Mit einer Schere den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und direkt in das Wasser der Schüssel fallen lassen. Den Stil in kleine Stücke schneiden, Stil-Enden wegwerfen. Gründlich waschen, danach trockenschleudern und auf vier Tellern auslegen.	Schere, Salatschleuder oder Schüssel mit Wasser
½ Bund Schnittlauch	Waschen, in feine Röllchen schneiden, in einer Schüssel beiseitestellen	Schüssel
2 reife Avocados ½ Zitrone	Avocado waschen, halbieren, den Kern entfernen, vorsichtig mit den Fingern aus der Schale heben, Fruchtfleisch in Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln, auf dem Rucola anrichten	Messer, Zitronenpresse
400g Räuchertofu 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	Räuchertofu in mundgerechte Stücke würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln	Schneidebretter, Messer
3 EL Öl	Öl erhitzen, oben genannte Zutaten 3-4 Minuten anbraten	Pfanne, Pfannenwender
6 kleine Tomaten Salz Pfeffer	Waschen, vierteln, in der letzten Minute mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten, alles pfeffern und vorsichtig salzen, über die Teller verteilen	Schneidebretter, Messer
Balsamicocreme	Mit Balsamicocreme beträufeln und mit dem Schnittlauch bestreuen	