

# Grill-Zucchini-Salat mit Räuchertofu.

 40 Min.

Vorbereitung

 40 Min.

Gesamtzeit

 mittel

Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

- g Mehl
- Pck. Trockenhefe
- TL Currypulver
- ml handwarmes Wasser
- TL Olivenöl
- TL Salz
- g Salatkern-Mix (z.B. Simply Sunny)
- g Kartoffelchips Paprika (plus ein paar als Garnitur)
- EL Mehl
- Zucchini
- ml Olivenöl (plus etwas mehr zum Einfetten)
- Salz & Pfeffer
- Zwiebel(n)

**1** Mehl, Trockenhefe und Currypulver in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde hineindrücken und das warme Wasser, Olivenöl und Salz hineingeben. Von der Mitte aus alle Zutaten mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Teig abdecken und etwas ruhen lassen.

**2** Währenddessen die Salatkerne in eine andere Schüssel geben, Paprikachips hinzufügen und alles gut durchkneten.

Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche möglichst quadratisch und ca. 1 cm dick ausrollen.

**3** Die Hälfte der Chips-Kern-Brösel auf dem Teig verteilen und mit dem Nudelholz festdrücken. Etwas Mehl darüberstreuen und mit der Hand verstreichen. Teig umdrehen und mit dieser Seite ebenso verfahren.

**4** Den Teig in gleich große Stücke schneiden, ca. 2 Stück pro Portion. Um die Knusperschalen zu formen, die Teigstücke auf Backförmchen legen und gleichmäßig andrücken.

**5** **Tipp:** Du kannst einfach eine Muffinform umdrehen und die Mulden als Förmchen verwenden.

**6** Förmchen auf den Grill stellen, Grilldeckel schließen und den Teig ca. 8 Min. backen, bis er etwas Farbe bekommen hat und nicht mehr weich ist.

# Grill-Zucchini-Salat mit Räuchertofu.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zutaten:

- ml weißer Balsamico
- g Cherrytomaten
- g Bio-Räuchertofu (z.B. Naturgut)
- Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

- Die gebackenen Teigschälchen umdrehen und nun noch mit dem Boden nach unten auf den Rost stellen. Weitere 2 Min. grillen. Knusperschalen zur Seite stellen und abkühlen lassen. Backförmchen bzw. Muffinform entfernen.
- Für den Salat Zucchini waschen, trocken tupfen, Enden abschneiden.
- Zucchini längs vierteln, mit etwas Öl und Salz marinieren und auf den Grill legen. Rund herum 3 bis 5 Min. grillen, bis sie „al dente“, also bissfest gegart sind.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, restliches Olivenöl und Balsamico in einer Salatschüssel mischen.
- Cherrytomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und zum Dressing geben.
- Gegrillte Zucchinistreifen auf ein Brett legen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Zu den Tomaten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat abdecken und ziehen lassen.
- Räuchertofu mit etwas Öl einreiben, kurz auf den Grill legen und von beiden Seiten grillen.
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
- Tofu auf ein Brett legen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Salat in die Knusperschälchen geben. Die Tofuwürfel obenauf verteilen und mit dem Schnittlauch und ein paar Chips garnieren.