

 Hauptspeise



Tofu-Cordon-bleu

mit Paprikamus

 40 min Zubereitungszeit

 50 min Kochzeit

 1.228 kcal pro Portion

••° Mittel

 International

 Sterneküche C. Rüffer

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

2 Stk Tofu à 200 g

40 g Rucolasalat

10 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Tl Paprikapulver edelsüß

2 Scheiben Emmentaler Käse

50 g Mehl

1 Ei

80 g Semmelbrösel

10 EL Olivenöl

4 rote Spitzpaprika

1 Tl Speisestärke

1 Bio-Zitrone

1 Prise Piment d`Espelette

2 Snackgurken

2 EL Apfelessig

Zubereitung

- 1 Beide Tofu mit einem Messer in je drei gleichgroße Scheiben teilen. Den Rucolasalat gut waschen und trocken schleudern. Einige schöne Blätter aufbewahren und den restlichen Salat grob kleinschneiden. Ingwer und Knoblauchzehe schälen und feinwürfeln. Beides zusammen mit dem Salat in einem Mörser mit dem Paprikapulver und 1 EL Öl zu einer feinen Paste mahlen.
- 2 Den Emmentaler Käse in gleich große Stücke schneiden wie den Tofu. Nun vier Scheiben Tofu mit der Paste bestreichen und mit dem Käse belegen. Danach die Tofuscheiben zu zwei Türmchen aufschichten und mit der jeweils dritten Scheibe Tofu abschließen.
- 3 Die Tofu-Codon-bleus zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend in den Semmelbröseln wenden. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Cordon-bleus von allen Seiten schön braun braten.
- 4 Für das Paprikamus die Spitzpaprika halbieren, entkernen und auf ein Backblech legen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und mit Alufolie abgedeckt für 30 Minuten bei 180 °C garen.

5

1 El Ahornsirup

Salz, Zucker, Pfeffer

Danach die Paprika abgedeckt ruhen lassen und vorsichtig die Haut abziehen. Die abgezogenen Paprika fein mixen und Paprikamus zusammen mit der Stärke, etwas Abrieb und der Bio Zitrone sowie Piment d'Espelette würzen und erhitzen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

- 6 Die Snackgurken schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren. Die aufbewahrten Rucolablätter unterheben und zusammen mit den aufgeschnittenen Tofu-Cordon-bleus und dem Paprikamus anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	831kJ /198kcal	5.151kJ /1.228kcal
Fett	15g	95g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	18g
Kohlenhydrate	8g	50g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	6g	36g
Salz	1g	4g