

# Tofu-Dip

Der Tofu-Dip "Tartar" schmeckt wirklich sehr gut und dieses Rezept ist gar nicht schwer.

**Verfasser:** JOYA

**Arbeitszeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 5 min



Foto: JOYA

## Zutaten

150 g Joya Tofu Natur (Würfel)
1.5 EL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft
1 EL Essig
4 EL Öl
1 TL Honig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 EL Essiggurken (fein gehackt)
1 EL Kapern (fein gehackt)
1 EL Petersilie (fein gehackt)

## Zubereitung

1. Tofu, Senf, Zitronensaft, Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer im Multizerkleinerer zu einer Soße mixen. Tofu-Dip in einer Schüssel mit Essiggurken, Kapern und Petersilie vermischen.

## Tipp

Leichte kalte Soße und dabei cremig wie die klassische Mayonnaise, dabei fettarm und cholesterinfrei, der Tofu-Dip „Tartar“ passt zu gegrilltem Fleisch, Fisch und Gemüse, verfeinert auch Kartoffel- und Gemüsesalate.