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.