



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Tahini-Tofu-Dip Yemenitischer „Eier“ Salat

Das ist ein typisches Mezze Gericht. Mezze kennt man im kompletten südlichen Mittelmeerraum. Es sind kleine Speisen oder Snacks. Man serviert immer eine Auswahl von mindestens drei, besser noch mehr, in kleinen Schalen mit Brot zum Tee oder auch als Snack oder Vorspeisen.



Dieses Gericht stammt aus dem Yemen und wird traditionell natürlich nicht mit Tofu sondern mit Ei gemacht. Der findige Veganer weiss natürlich, dass alle Eierspeisen ganz leicht mit Kala Namak nachzumachen sind. Kala Namak ist ein natürlich vorkommendes Schwefel-Salz, dass stark nach Ei riecht und schmeckt. Es stammt aus Indien und wird dort schon Jahrhundertlang verwendet.

Man findet es sowohl im veganen Fachhandel, als auch in gut sortierten Bio-Läden, Gewürzhandlungen oder im Asia Shop mit Indien-Abteilung. Ich gebe ja oft Alternativen an, wenn eine Zutat nicht zu bekommen ist – aber hier gilt: besorge dir Kala Namak. Es ist das Tor zu glücklichem Rühr-Tofu zum Frühstück, es macht den Tofu in Senfsosse erst so richtig lecker. Und es macht diesen Dip eben erst so gut.



Neben Kala Namak ist die zweite Haupt-Geschmacks-Zutat Tahin. Das ist eine Sesam-Paste, die im gesamten südlichen Mittelmeerraum und den meisten arabischen Staaten verwendet wird. Ein geöffnetes Glas hält sich im Kühlschrank – also keine Angst vor der Anschaffung. Außerdem ist es eine der Grundzutaten für Hummus. Und jeder sollte öfter mal Hummus machen. Da ist so ein Glas auch ruck-zuck aufgebraucht.

Rezepte für alle die hier erwähnten Speisen findet ihr übrigens in unserem Rezepte Blog. Nur fall ihr jetzt mächtig Lust auf Rührtofu gekriegt habt: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezepte/>

#### Zutaten

- 4 EL Tahin
- 4 EL Zitronensaft
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- ½ TL Paprikapulver
- 400 g fester Tofu
- Kala Namak





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



1. Tahin und Zitronensaft vermischen. Den Knoblauch pressen und die Petersilie hacken und untermischen.
2. Den Tofu zunächst in ein Küchentuch wickeln und mit einem Brettchen beschweren und dann vorsichtig drücken, so dass das Wasser austritt. Je trockener der Tofu, umso besser kann er andere Geschmäcker aufnehmen!
3. Den Tofu dann mit den Händen zerkrümeln, teils sehr fein, teils in etwas größere Stücke. Das Mundgefühl soll später interessant sein.
4. Unter die Tahini-Masse mischen und mit Paprikapulver und reichlich Kala Namak abschmecken.

