



Trauben-Fenchel-Salat mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

3 Fenchelknollen mit je 300g
1/3 TL Kochsalz

200 g helle Weintrauben
200 g dunkle Weintrauben
1 große Birne

6 EL Orangensaft
3 EL Balsamessig, bianco
4 EL Oliven- oder Walnussöl
1 TL Honigsenf
1/2 Bund Schnittlauch, natur
Pfeffer, schwarz
Kochsalz
Essig

200 g Tofu
16 Walnusshälften
4 Scheiben Vollkornbrot

Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Salz hinzufügen und mit den Händen gut durchkneten. Weintrauben unter kaltem Wasser waschen und von der Rispe zupfen. Dann jede Weintraube halbieren und wenn gewünscht entkernen. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Birne ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Essig, Orangensaft, Senf und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Pfeffer und Salz hinzufügen

Tofu würfeln. Die Walnüsse kleinhacken und kurz vor dem Anrichten untermengen.
Dazu Vollkornbrot dazu servieren.