

Chicoréeschiffchen mit Sauerkraut & Tofu

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **30 Min.** Wartezeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Schiffchen:

- 200 g** Räuchertofu, in kleinen Würfeln (5 x 5 mm)
 - 60 ml** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
 - 500 g** Sauerkraut (alternativ: Vermicelli-Nudeln)
 - 15 ml** Apfelessig
 - 30 ml** Ahornsirup
 - 15 ml** Zitronensaft
 - 2 g** Pfeffer, frisch gemahlen
 - 2 g** Kreuzkümmel (optional)
 - 150 g** Apfel, geschält, in feinen Würfeln
 - 200 g** Zwiebel, in Würfeln
 - 50 ml** Rapsöl
 - 630 g** Chicorée
- Zum Garnieren:**
- 100 g** Nüsse (Walnüsse, Cashews oder Mandeln), grob gehackt
 - 20 g** Schnittlauch, schräg in kleine Röllchen geschnitten
 - 3 g** Chilischote, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tofuwürfel ca. 30 Minuten in Kikkoman salzreduzierte Sojasauce marinieren.

Schritt 2

Sauerkraut mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Essig, Ahornsirup, Zitronensaft, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Schüssel verrühren. Das Sauerkraut, den Tofu und Apfel hinzufügen. Alles gut vermischen.

Schritt 3

Zwiebel in Rapsöl ca. 15 Minuten anbraten, zur Sauerkrautmischung geben und gut verrühren.

Schritt 4

Chicorée waschen und trocknen. In einzelne Blätter zerteilen.

Schritt 5

Die Chicoréeblätter mit der Sauerkrautmischung füllen und mit Nüssen, Schnittlauch und Chilischote bestreuen.