

# Lecker



## ZWISCHENSCHRITTE



## ZUBEREITUNG

Die Linsen über Nacht mit 200 ml Wasser in einer Schüssel einweichen. Am nächsten Tag Linsen durch ein Sieb abgießen und in der vorher genutzten Schüssel mit 230 ml Wasser und Salz fein pürieren.

Orangen mit der Feinreibe abreiben, schälen und Filets aus dem Fruchtfleisch schneiden. In einer weiteren Schüssel den Rest der Orange mit der Hand auspressen und die Hälfte des Abriebs, Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verquirlen sowie abschmecken. Linsensprossen, Rucola und Orangenfilets ebenfalls in die Schüssel geben und mit dem Salatdressing vermengen.

In einer kleinen Schüssel Joghurt und Mayonnaise verrühren. Knoblauch abziehen und in die Schüssel pressen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Limette abreiben und halbieren. Gehackten Basilikum in die Schüssel geben und eine Limettenhälfte mit der Hand darüber ausdrücken. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit restlicher Limette abschmecken.

Räuchertofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Maisstärke, Salz und Räucherpaprikapulver in eine weitere Schüssel geben, vermengen und darin die Tofuscheiben wälzen.

Eine mittelgroße Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl erhitzen und in dieser die Tofuscheiben rundherum goldbraun braten. Danach herausnehmen und auf einem Kuchenrost oder Küchenpapier beiseitestellen. Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen und wieder auf mittlere Temperatur erhitzen.

2 EL Pflanzenöl in die erhitzte Pfanne geben und hierin nun nacheinander Linsenspfannkuchen ausbacken. Zwischendurch immer wieder Öl in die Pfanne geben und die Pfannkuchen etwas abkühlen lassen.

Zum Servieren nun jeden Linsenspfannkuchen mit Basilikum-Joghurt bestreichen, Linsensprossensalat darauf und in der Mitte über die ganze Länge Tofuscheiben verteilen. Dann den Pfannkuchen parallel zum Tofu zusammenklappen und genießen.

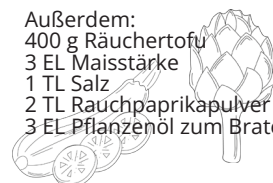
## ZUTATEN

Für den Linsen-Pfannkuchen:  
150 g Rote Linsen  
½ TL Salz  
6 EL Pflanzenöl zum Braten

Für den Linsensprossensalat:  
80 g Linsensprossen  
100 g Rucola  
1 Bio-Orange  
2 EL Olivenöl  
½ EL Weißweinessig  
Salz  
schwarzer Pfeffer

Für den Basilikum-Joghurt:  
300 g Joghurt  
100 g Mayonnaise  
½ Bund Basilikum  
1 Bio-Limette  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
schwarzer Pfeffer

Außerdem:  
400 g Räuchertofu  
3 EL Maisstärke  
1 TL Salz  
2 TL Räucherpaprikapulver  
3 EL Pflanzenöl zum Braten



## UTENSILIEN

Seiher, Pürierstab, Schneidebrett, Messer, 2 mittelgroße Schüsseln, 2 kleine Schüsseln, Schneebesen, mittelgroße Pfanne, Knoblauchpresse