Gebratener Tofu auf Salat

Zutaten:

Für den Tofu:
1 Block Tofu (500 g)
ein Dutzend entsteinte Oliven
4 getrocknete Tomaten
Salz und Pfeffer
Cayenne-Pfeffer
Sojasauce
Olivenöl
Für den Salat:
1 Kopfsalat oder 1 kleiner Eisbergsalat
Zitronensaft oder Weinessig (je nach Geschmack)
Olivenöl
1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Tofu in Streifen von knapp 1 x 1 cm schneiden. Die Oliven grob zerkleinern (bei Oliven aus dem Glas - egal ob grüne oder schwarze - etwas Sud zum Einlegen geben), die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Falls ihr in Öl eingelegte Tomaten verwendet, könnt ihr das Olivenöl weglassen. Aus den Gewürzen, 3 EL Sojasauce, dem Olivenöl und evtl. dem Olivensud eine kräftige Mischung anrühren - denkt daran: Tofu ist eher geschmacksneutral. Die Tofustreifen mit den Oliven und Tomatenstücken z.B. in eine Plastikdose (mit Deckel) geben und mit der Würzmischung übergießen. Mindestens eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Den gewaschenen und geputzten Salat sorgfältig trocknen (Salatschleuder), aus den restlichen Zutaten ein Dressing mischen. In einer Pfanne ohne!!! Fett (Teflon) bei mittlerer Hitze die Tofumischung unter häufigem Wenden anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit den Salat anmachen und auf Teller verteilen. Den Tofu über den Salat geben und servieren.

ACHTUNG:
Der Tofu muss mindestens eine Nacht lang eingelegt werden, also rechtzeitig daran denken (auch 2 Tage einlegen sind ok).

Tipp: Wer möchte kann Baquette dazu reichen.