

# *Essbarer Garten Kladow*

**Natur erleben und genießen**

## **Taubnesselsalat mit Feta oder eingelegtem Tofu**

### **Für den Tofu:**

- 100 g fester Naturtofu
- Saft einer halben Zitrone
- 3/4 TI Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TI Paprikapulver
- 1 TI Thymian
- 1 TI Basilikum
- 1/2 TI Oregano
- 1/2 TI Majoran
- ca. 100 ml Olivenöl

### **Für den Salat:**

- 2 Handvoll Taubnesseln
- ¼ Salatgurke
- 1 Tomate
- alternativ zum Tofu 50 g Feta
- etwas milder Essig
- Salz, 1 Prise Zucker

### **Eingelegter Tofu:**

Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen. Aus allen anderen Zutaten eine Marinade mischen, über die Tofuwürfel geben. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

### **Salat zubereiten:**

Kerne aus der Tomate und der Gurke entfernen, Tomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Taubnessel in ½ cm breite Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Zucker ein Dressing anrühren, über den Salat geben. Feta oder Tofu darüber bröseln.