



## RED TOWER MIT AVOCADO-CASHEW-CREME UND KARAMELLISIERTEM TOFU

### ZUTATEN für 2 Personen

260 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)  
 300 g fester Tofu Natur  
 3 EL Olivenöl  
 2 TL Agavendicksaft  
 jodiertes Meersalz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Knoblauchzehe  
 3 Avocados  
 100 g Cashewmus  
 1 EL Zitronensaft  
 etwas Kresse  
 etwas Walnussöl

### ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

**Rote Bete** in feine Scheiben schneiden.  
**Tofu** in 5 mm dicke Scheiben schneiden und anschließend mit einem kleinen Glas Kreise in der Größe der Roten Bete ausstechen.  
**Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.  
**Agavendicksaft** und etwas **Salz** hinzugeben, gleichmäßig verteilen und den Tofu ca. 20 Sekunden darin karamellisieren lassen.  
**Pfeffern** und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.  
**Knoblauchzehe** schälen. **Avocados** halbieren und entkernen. Beides mit **Cashewmus** und **Zitronensaft** pürieren, **salzen** und **pfeffern**.  
 Rote Bete mit der Avocadocreme und den Tofuscheiben abwechselnd schichten. Mit **Kresse** garnieren und mit etwas **Walnussöl** beträufeln.

AH! „Rote Bete ist ein echtes Power-Gemüse, enthält es doch große Mengen Folsäure, Eisen und Calcium. Und der rote Farbstoff, das Betanin, gehört zu den Polyphenolen und stärkt unser Immunsystem. Heute kaufe ich Rote Bete entweder frisch und koche sie selbst oder nehme die eingeschweißte Variante.“