

Salat mit Filettoast (oder Toast mit gebratenem Tofu)



Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2	Schweinefilet (oder 1 -2 Stück Hähnchenbrust oder 1 Block Tofu)	Filet putzen und in 8 ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden. Abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Tofu in einem Küchentrepp möglichst gut auspressen, schneiden und mit Gewürzen, Knoblauch und Kräutern, aber ohne Öl 2 Stunden marinieren.
½ Becher	Crème Fraîche	Knoblauch schälen und pressen, mit den restlichen Zutaten zu einer Knoblauchsoße vermischen, durchziehen lassen.
1 -2	Knoblauchzehen	
etwas	Salz	
1 Prise	Zucker	
Nach Belieben:		
8 frische	Champignons	In Butter rösten, leicht salzen
1	Romanasalat oder Rucola	Salat nach Geschmack waschen putzen und klein schneiden.
½	Gurke	Fleisch in sehr heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, herunterschalten, mit Salz, Pfeffer, Kräutern (Rosmarin, Salbei, Knoblauchwürfeln) würzen und mit etwas Butter ablöschen. Bei mittlerer Hitze nochmals ca. 5 Minuten nachbraten. Das Fleisch sollte außen braun und innen zart rosa sein! Geflügel muss durch sein! Tofu in Stärkemehl wenden und im Öl knusprig braten!
1	Paprikaschote rot	
8	Cocktailtomaten	
1 kleine Dose	Mais	
1-2 etwas	Frühlingszwiebeln, Kräuter nach Geschmack	
etwas	Salz, Pfeffer, Butter, Kräuter	
4 Scheiben	Toast, groß	Brot toasten, mit der Knoblauchsoße bestreichen, Fleisch und Champignons auflegen, braune Butter mit Kräutern darüber verteilen, mit Salat garnieren und nochmals etwas Knoblauchsoße darüber geben.