

1. TAG GURKENSALAT MIT TOFUSPIESSLI

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ergibt 12 Stück

| | |
|--------|---|
| * 1 dl | ½ dl Apfelessig |
| 2 dl | 1 dl geröstetes Sesamöl |
| 2 EL | 1 EL Ingwer, fein gerieben |
| 1 TL | ½ TL Salz, wenig Pfeffer |
| 4 | 2 Gurken, fein gehobelt |
| 500g | Tofu nature, in ca. 2 cm grossen Würfeln |
| 12 | getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft |
| 12 | Salbeiblätter |
| 12 | Holzspiesschen |
| | geröstetes Sesamöl zum Braten |
| ¼ TL | Salz, wenig Pfeffer |

1. Essig, Öl und Ingwer verrühren, würzen, Gurken beigegeben, mischen.
2. Tofu, Tomaten und Salbeiblätter an die Spiesschen stecken. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Spiessli portionenweise je ca. 4 Min. rundum braten, würzen, mit dem Gurkensalat anrichten.

Portion: 403 kcal, E 13 g, Kh 8 g, F 36 g



2. TAG KALTE GURKENSUPPE MIT DILLBROT

| | |
|------|---|
| 750g | Gurkensalat vom Vortag, kalt |
| 4 dl | fettfreie Gemüse- bouillon, kalt |
| 4 | Scheiben St. Galler Ruchbrot, halbiert |
| 25g | gesalzene Butter |
| 3 EL | Dill, fein geschnitten |

1. Gurkensalat mit der Bouillon pürieren.
2. **Rösten:** Brotscheiben auf dem Ofengitter ca. 4 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit Butter bestreichen, Dill darüberstreuen, zur Suppe servieren.

Portion: 680 kcal, E 16 g, Kh 61 g, F 41 g

