

Fruchtiger Gemüse-Cocktail mit Seidentofu-Dip

Seidentofu, Curry, Zitronensaft, Senf, Salz mit einem Mixer pürieren. Das Öl nach und nach zufügen, so dass die Soße cremig wird. Mit etwas Pfeffer abschmecken und kühlen lassen. Große Salatblätter zerkleinern. Karotten, Frühlingszwiebeln und Stangensellerie schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden. Das Selleriegrün zum Dekorieren aufheben. Das Gemüse in Salzwasser 2 min garen, kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Grapefruit und Orange filetieren. Den Rest der Zitrusfrüchte auspressen, den Saft in einer Schüssel auffangen und die Filets hineingeben. Apfel und Ananas schälen, in Stückchen schneiden und dazu geben. Das Gemüse behutsam unter die Früchte heben. Die Salatblätter in Suppentellern oder Cocktailgläsern im Kranz dekorativ auslegen. Den Gemüse-Frucht-Cocktail in der Mitte der Salatblätter anrichten. Mit Curry-Dip bedecken und mit Selleriegrün garnieren.

Tipp: Der Dip passt auch zu Gegrilltem, Salaten und Rohkost.

für 4 Portionen

für den Seidentofu-Dip:

150 g	Seidentofu
1 EL	milder Curry
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Senf
1 EL	Salz
½ TL	Sonnenblumenöl
2 EL	Pfeffer
etwas	

für den Gemüse-Cocktail:

mehrere	bunte Salatblätter
250 g	Karotten
100 g	Frühlingszwiebeln
100 g	Stangensellerie
1	Grapefruit
1	Orange
1	Apfel
1	Baby-Ananas

