Rezept

Veganer Feldsalat mit Tofu

Ein Rezept von Veganer Feldsalat mit Tofu, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Tofu
4 EL	Zitronensaft
1 EL	Mehl
6 EL	Olivenöl
6 EL	Apfelessig
	Pfeffer
4 EL	Sojasauce
4 EL	Zucker
1 EL	Sesamsamen
	Kräutersalz
100 g	gemischte TK-Beeren
150-200 g	Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Tofu würfeln. Sojasauce, Zi- tronensaft, 1 EL Zucker, Mehl, Sesam und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Kräutersalz würzen. Den Tofu darin 5 Min. marinieren. Dann mit Marinade aufs Blech geben und im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

2. Für das Dressing den Essig mit 3 EL Zucker in einem Topf cremig einkochen lassen. Beeren zugeben und kurz darin ziehen lassen. Das restliche Öl einrühren und das Dressing mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Tofu auf vier Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.