

Rezept

# Würziger Tofu auf Salat

Ein Rezept von Würziger Tofu auf Salat, am 23.04.2024

## Zutaten

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b> großer Kopfsalat           | je 1 gelbe und rote Paprikaschote |
| <b>1</b> kleine Salatgurke          | <b>200 g</b> Gemüsemais (Dose)    |
| <b>2 EL</b> Zitronensaft            | <b>4 TL</b> Senf                  |
| <b>4 EL</b> Rapsöl                  | Salz                              |
| Pfeffer                             | <b>800 g</b> Tofu                 |
| <b>4 TL</b> edelsüßes Paprikapulver | <b>8 TL</b> Currypulver           |
| Öl zum Braten                       |                                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Aus 8 EL Maiswasser, Zitronensaft, Senf und Rapsöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Tofu in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikapulver, Currypulver und 2 TL Salz mischen, die Tofuscheiben darin wenden, so dass sie rundherum mit Gewürzen bepudert sind. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Scheiben darin portionsweise von jeder Seite ca. 1 Min. braten. Den Salat mit dem Dressing mischen und die Tofuscheiben mit dem Salat anrichten.