

Rezept

Belugalinsensalat mit Staudensellerie und Tofu

Ein Rezept von Belugalinsensalat mit Staudensellerie und Tofu, am 05.12.2025

Zutaten

kleine Bio-Orange	glatte Petersilie
200 g Tofu (natur)	1 TL Akazienhonig
1/4 TL Zimtpulver	Salz
grüner Pfeffer aus der Mühle	2 TL frisch geriebener Meerrettich (oder aus dem Glas)
80 g Belugalinsen	1 Schalotte
1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
ca. 1 EL Aceto balsamico bianco (oder Apfelsamessig)	150 g Staudensellerie
1 TL Walnussöl	1 Apfel (ca. 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und ca. 50 ml Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Tofu quer in 4 Scheiben schneiden und zwischen Küchenpapier auspressen, dann den Tofu würfeln.
2. Für die Marinade den Orangensaft mit dem Honig, Zimtpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Den Meerrettich, die Hälfte der Petersilie und den Tofu unter die Marinade mischen. Den Tofu zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und mit der Nelke spicken. Linsen, Schalotte und Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit kaltem Wasser gut bedecken und aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. oder nach Packungsangabe garen. Die Linsen abgießen, salzen, mit dem Essig verrühren und abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel ebenfalls würfeln oder in schmale Spalten schneiden.
5. Den Staudensellerie mit dem Apfel und den Linsen mischen. Den marinierten Tofu unterheben. Mit Salz, Pfeffer, eventuell mit etwas mehr Essig und dem Walnussöl würzen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.