Rezept

Bohnen-Birnen-Salat mit Räuchertofu

Ein Rezept von Bohnen-Birnen-Salat mit Räuchertofu, am 24.04.2024

Zutaten

500 ml	Gemüsebrühe
200 g	TK-Prinzessbohnen
½	Birne
2 EL	Sojasauce
3 EL	Rapsöl
	Salz
60 g	Dinkel (ersatzweise Weichweizen)
2	Frühlingszwiebeln
250 g	Räuchertofu
2 EL	Weißweinessig
1 TL	mittelscharfer Senf
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 28 g F, 31 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Dinkel darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In den letzten 5 Min. der Garzeit die TK-Bohnen dazugeben. Dann Dinkel und Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Gemüsebrühe auffangen.

2. Während der Dinkel gart, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mitsamt dem frischen Grün in dünne Ringe schneiden. Birnenstück waschen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Den Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.

3. Sojasauce, Essig, Öl, Senf und 50 ml Gemüsebrühe verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dinkel, Bohnen, Birne, Frühlingszwiebeln, Tofu und Dressing in einer Schüssel mischen, gerne noch eine Weile durchziehen lassen, dann auf zwei Teller verteilen und genießen.