Rezept

Caesar Salad mit Räuchertofu

Ein Rezept von Caesar Salad mit Räuchertofu, am 22.05.2025

Zutaten

3 EL	vegane Mayonnaise
1 EL	Hefeflocken
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
250 g	Kirschtomaten
200 g	Räuchertofu
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Zucker (nach Belieben)
	Salz
1	großes Römersalatherz (ersatzweise 2 kleine)
1 kleines Bund	Petersilie (nach Belieben)
5 EL	Öl
½	längliches Brötchen (z. B. Baguettebrötchen, Laugen- oder Körnerstangen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 31 g F, 23 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Mayonnaise, Zitronensaft, 1 EL Wasser, Hefeflocken und nach Belieben Zucker in einer Schale verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Das Salatherz entblättern. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nach Belieben Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Tofu grob würfeln.

3. Tofu in 1 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Tofu damit überziehen. Aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne säubern, dann 4 EL Öl darin erhitzen. Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl beidseits knusprig braun anrösten. Auf Küchenpapier entfetten.

4. Salat, Tomaten und nach Belieben Petersilienblätter mit dem Dressing mischen. Brotscheibchen untermischen und alles auf Teller verteilen. Tofu darüber streuen und genießen.