

Rezept

Grüner Salat mit Tofu

Ein Rezept von Grüner Salat mit Tofu, am 18.04.2026

Zutaten

2 Bund Rucola	1 Bund Koriandergrün
4 Frühlingszwiebeln	250 g Tofu
2 Limetten	5 EL Sojasauce
2 EL neutrales Öl	2 Avocados

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Rucola von allen welken Blättern und dicken Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce vermischen.
3. Den Rest des Limettensafts und der Sojasauce gut mit dem Öl verrühren. Die Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen, den Stein entfernen. Die Avocado schälen und mundgerecht würfeln.
4. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Limetten-Soja-Dressing vermischen und den Salat gleich servieren. Dazu passen Reiswaffeln sehr gut.