

Rezept

Hirse-Kichererbsen-Salat mit Tofu

Ein Rezept von Hirse-Kichererbsen-Salat mit Tofu, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Tofu

250 g	Tofu	2 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce	1 EL	Ahornsirup
Salz		Pfeffer	
Chilipulver			

Für den Salat

240 g	Hirse	1	rote Zwiebel
1	Salatgurke	2	Möhren
1 Dose	Kichererbsen-Spirelli (ca. 240 g Abtropfgewicht)	75-100 g	getr. Tomaten (in Öl eingelegt)
1	Avocado (nach Belieben)	50 g	Baby-Blattspinat (oder Rucola)

Für das Dressing

1	Knoblauchzehne	50 ml	Olivenöl
2 Handvoll	Basilikumblätter	1 TL	Agavendicksaft (oder Ahornsirup)
Salz		Saft von 1	Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 44 g F, 19 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für den Tofu den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke, mundgerechte Scheiben schneiden. Öl, Sojasauce, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver gut verrühren. Den Tofu in einer Schüssel mit der Marinade mischen. Dann auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen, bis der Tofu beginnt, Farbe anzunehmen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
2. Währenddessen für den Salat die Hirse in einem Sieb abbrausen, dann in einem Topf in wenig Wasser zugedeckt nach Packungsanweisung in 7-10 Min. bissfest garen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln oder in sehr dünne Stifte schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Eingelegte Tomaten klein schneiden. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten für den Salat in einer Salatschüssel mischen.

4. Für das Dressing den Knoblauch schälen und in einen hohen Rührbecher pressen. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und unter den Salat mischen.

5. Zum Servieren den Salat auf Tellern anrichten und den Tofu daraufsetzen. Wer will, schält noch die Avocado, schneidet sie in kleine Würfel oder Spalten und hebt sie ebenfalls unter den Salat.