

Rezept

Kräuter-Tofu-Dip

Ein Rezept von Kräuter-Tofu-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

1	Bio-Zitrone	4 Stiele	glatte Petersilie
2 Stiele	Dill	1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Beet	Gartenkresse	200 g	Tofu (natur)
1 EL	Olivenöl	2 EL	Sojasahne
1/2 TL	Akazienhonig		Salz
	grüner Pfeffer aus der Mühle		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, etwa 1 TL Schale abreiben und 1-2 EL Saft auspressen. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Petersilie und Dillspitzen fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und trocken tupfen.
2. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, zerbröckeln und mit 1 EL Zitronensaft, Öl, Sojasahne und Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Petersilie, Dill, Schnittlauch und die Hälfte der Kresse untermischen, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas mehr Zitronensaft würzen. Mit übriger Kresse bestreuen.