

Rezept

# Melonensalat mit Zitronentofu

Ein Rezept von Melonensalat mit Zitronentofu, am 11.11.2024

## Zutaten

### Für den Zitronentofu:

<b>200 g</b> Tofu	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>½ TL</b> Salz
bunter Pfeffer	

### Außerdem:

<b>150 g</b> Feldsalat	<b>250 g</b> Galia-Melone (kernarm)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Pfeffer	<b>2 EL</b> geschälte Hanfsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 37 g F, 16 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Für den Zitronentofu den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in ein verschließbares Gefäß geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen.
2. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Rosmarin, Öl, Salz und Pfeffer zu den Tofuwürfeln geben, das Gefäß gut verschließen und kräftig schütteln. Anschließend den Tofu im Kühlschrank mind. 2 Std. ziehen lassen. Noch intensiver wird der Geschmack, wenn der Tofu einen ganzen Tag mariniert wird.
3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Melone schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Feldsalat, Melonenwürfel und Zitronentofu in einer Salatschüssel mischen. Das Öl mit Zitronensaft und Pfeffer verrühren, über die Zutaten geben und alles mischen.
4. Zum Servieren den Salat auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Hanfsamen bestreuen.