

Rezept

Paprika-Radicchio-Salat mit Tofu

Ein Rezept von Paprika-Radicchio-Salat mit Tofu, am 01.10.2023

Zutaten

1 rote Paprikaschote	1 mittelgroßer Radicchio (ca. 180 g)
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Haselnusskerne
1/2 Bio-Zitrone	1 TL süßer Senf
2 TL Aceto balsamico	Salz
schwarzer Pfeffer	3 EL Olivenöl
250 g Tofu	Chilipulver (oder rosenscharfes Paprikapulver)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote waschen, vierteln und vom Stiel und den inneren Trennhäutchen mit den Kernen befreien. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Radicchioblätter auseinanderlösen, waschen und trocken schütteln. Ebenfalls in Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Die Haselnusskerne in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Min. rösten. Leicht abkühlen lassen und mittelgrob hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft mit dem Senf, dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen, die Nüsse untermischen.
3. Den Tofu abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei starker Hitze rundherum ca. 4 Min. knusprig braten. Mit Zitronenschale, Salz und 1 Prise Chili würzen.
4. Die Paprika- und Radicchiostreifen mit dem Schnittlauch und der Salatsauce mischen, Tofu daraufgeben.