

Rezept

Veganer Linsensalat mit Räuchertofu-Chips

Ein Rezept von Veganer Linsensalat mit Räuchertofu-Chips, am 28.06.2026

Zutaten

200 g rote Linsen	Salz
200 g Salatmischung (z. B. Feldsalat, Radicchio, Pflücksalat; Kühlregal)	1 Bund Frühlingszwiebeln
6 EL Apfelessig	1 grüner Apfel
2 EL Apfeldicksaft	Pfeffer
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl	200 g Räuchertofu
	50 g Alfalfa-Sprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in kochendes Salzwasser geben und bei milder Hitze zugedeckt 7 - 8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Salatmischung verlesen, abrausen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Essig mit Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft, Brühe und Rapsöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Salatmischung auf vier Teller verteilen. Linsen, Frühlingszwiebeln und Apfel mischen und obenauf setzen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.
4. Den Tofu trocken tupfen und quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten in ca. 2 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf dem Salat anrichten. Die Sprossen kurz abrausen, abtropfen lassen und zum Schluss darüberstreuen.