

Rezept

Würziger Tofu auf Salat

Ein Rezept von Würziger Tofu auf Salat, am 09.06.2026

Zutaten

1 großer Kopfsalat	je 1 gelbe und rote Paprikaschote
1 kleine Salatgurke	200 g Gemüsemais (Dose)
2 EL Zitronensaft	4 TL Senf
4 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	800 g Tofu
4 TL edelsüßes Paprikapulver	8 TL Currypulver
Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Aus 8 EL Maiswasser, Zitronensaft, Senf und Rapsöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Tofu in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikapulver, Currypulver und 2 TL Salz mischen, die Tofuscheiben darin wenden, so dass sie rundherum mit Gewürzen bepudert sind. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Scheiben darin portionsweise von jeder Seite ca. 1 Min. braten. Den Salat mit dem Dressing mischen und die Tofuscheiben mit dem Salat anrichten.