

Karamellisierte Tofustreifen

auf fruchtigem Blattsalat

- 30 min Zubereitungszeit
- 10 min Kochzeit
- 493 kcal pro Portion
- Leicht
- International
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

200 g	Berief Tofu Natur
80 g	Blattsalat
1	Mango
2	Tomaten, mittelgroß
1	Avocado
4	Stangen Frühlingszwiebeln
1 El	Weißweinessig
3 El	Olivenöl
	Pflanzenöl zum Braten
1 Stk	Ingwer
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
60 g	Rohrohrzucker
1 El	Sojasauce
4	Stängel Koriander

Zubereitung

1. Blattsalat gründlich abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mango schälen und würfeln. Tomaten abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale auslösen. Anschließend ebenfalls in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.

2. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Weißweinessig und Olivenöl über den Salat geben und alles gut vermengen.

3. Tofu zwischen Küchenpapier gut ausdrücken. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldbraun braten.

4. Ingwer schälen und 1 TL fein abreiben. Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.

5. Rohrohrzucker zusammen mit 3 EL Wasser in einer kleinen Pfanne unter Rühren erhitzen bis der Zucker karamellisiert. Sojasauce, Chili, Knoblauch und Ingwer hinzugeben.

6. Tofu kurz mit in die Pfanne geben und einmal wenden. Tofu anschließend in 1cm dicke Streifen schneiden.

7 Salat auf Tellern anrichten und den Tofu darauflegen. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	545kJ /130kcal	2.070kJ /493kcal
Fett	8g	29g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	12g	44g
davon Zucker	10g	39g
Eiweiß	3g	11g
Salz	0g	1g