



Bauernsalat mit gebratenem Tofu

Zutaten für 2 - 3 Personen:

100 g Räuchertofu

1 TL Oregano

1 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ grüne Paprikaschoten

½ Salatgurke

3 Tomaten

5 – 10 schwarze Oliven

½ TL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

1 - 2 EL Essig

3 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

Salz





Bauernsalat mit gebratenem Tofu

Zubereitung

- Den Tofu in Würfel schneiden.
- Die Sojasauce mit dem Zitronensaft und dem Oregano verrühren und über den Tofu gießen.
- Mit Folie abgedeckt 1 bis 2 Stunden marinieren.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden.
- Die Salatgurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Tomaten vom Stilansatz befreien und achteln.
- Alle Zutaten Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Salatgurke, Tomaten und die Oliven in einer Schüssel anrichten.
- Essig, Öl, Ahornsirup, Pfeffer und Salz zu einer Salatsauce verrühren und unter den Salat mischen.
- Den Tofu aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rundum anbraten und über dem Salat verteilen.