

Fruchtiger Zuckerschoten Salat mit Tofu

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Harmoniert hervorragend miteinander und passt zu vielem

Zutaten

- Filets 1 Orangen
- Saft 1 Orange
- 400 g Zuckerschoten, gewaschen, gefädelt
- 150 g Tofu in Würfeln
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Soja Sauce
- 2 TL Agaven Saft ersatzweise Honig
- 2 EL Rapsöl
- 60 g Walnusskerne
- 1 kleines Bund Kerbel, gezupft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Chilipulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Walnusskerne in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldbraun rösten, danach grob hacken.

Schritt2

1 Orange auspressen und großzügig schälen; Filets zwischen den einzelnen Segmenten heraus schneiden. Die Schalen ausdrücken, den Saft auffangen.

Schritt3

Mit der Soja Sauce, Agaven Saft ersatzweise Honig, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und erhitzen.

Schritt4

Heiß über die Tofu Würfel geben, ca. 30 min. durchziehen lassen.

Schritt5

Die vorbereiteten Zuckerschoten ca. 4 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen.

Schritt6

Mit den Zwiebeln und dem Rapsöl zum Dressing geben, marinieren, durchziehen lassen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Kurz vor dem Servieren die Kerbelblättchen und die Walnüsse dazu geben.

Rezeptart: Salatrezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** tofu, zuckerschoten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruchtiger-zuckerschoten-salat-mit-tofu/>