Leichter Rucola-Tofu-Salat

Dieses Rezept macht immer eine gute Figur: Leichter Rucola-Tofu-Salat ist ganz einfach zuzubereiten und schmeckt köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Packung	Rucola
1 Packung	Tofu
4 Stk.	Tomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Olivenöl
1 Schuss	Balsamicoessig

Zubereitung

1. Für den leichten Rucola-Tofu-Salat zuerst Rucola waschen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Tofu klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum kross anbraten.

2. Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten. Rucola und Tofu mischen. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und vorsichtig mit dem Salat vermengen. Sofort servieren.

Tipp

Der leichte Rucola-Tofu-Salat kann nach Belieben mit Zwiebeln und/oder Knoblauch verfeinert werden.