Leichter Sommersalat mit Tofu

Ein tolles Rezept für heiße Sommertage: So ein leichter Sommersalat mit Tofu ist frisch, lecker und steckt voller Vitamine.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

250 g	Tofu
1 Bund	Rucola
12 Stk.	Cherrytomaten
2 Stk.	Tomaten (getrocknete und in Öl eingelegte)
1 Schuss	Olivenöl
1 Schuss	Balsamicoessig
1 Handvoll	Pinienkerne (bei Bedarf)
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den leichten Sommersalat mit Tofu den Tofu zunächst in kleine 1x1 cm große Würfel schneiden. Rucola waschen, putzen und große Blätter halbieren. Cherrytomaten waschen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Öl) leicht anrösten und herausnehmen.

2. Getrocknete Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen (Öl aufheben) und klein schneiden. Aus dem Öl und etwas Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Rucola, frische und getrocknete Tomaten miteinander vermengen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin scharf anbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zu dem Salat geben, mit dem Dressing übergießen und nach Belieben vermengen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Den leichten Sommersalat mit Tofu nach Belieben mit etwas Knoblauch verfeinern.