

Sandy Schatz

User

Salatmix mit Tofu in Mandelkruste und Joghurt-Kokosmilchdressing

Vorspeise

Rezept-Gewinnspiel

Salate

ZUBEREITUNG  SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○ ZEIT: 35 MIN. 

1.) Salat waschen und auf Teller geben. 2.) Paprika waschen und in Stücke schneiden. 3.) Fisolen bissfest in Salzwasser mit einem Schuss Zitrone kochen 4.) Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zusammenmischen und gut mit einer Gabel verrühren. 5.) Den Tofu salzen und Pfeffern und in einem aufgeschlagenen Ei eintunken, und dann in Mandelblättchen wälzen. 6.) In einer Pfanne das Olivenöl heiß machen und den Tofu anbraten. (vorsichtig, dass die Mandelblättchen nicht runterfallen) 7.) Dann den Mandeltofu auf die Salatteller setzen, mit dem Dressing beträufeln und den Paprikastücken und Fisolen garnieren.



ZUTATEN

30 ml Kokosmilch

250 g Naturjoghurt

Salz

3 EL Mandelöl

Pfeffer

400 g Bio-Tofu

500 g Salatmix

1 Stk Paprika (rot)

100 g Mandelblättchen

1 Ei

200 g Fisolen

Olivenöl extra nativ zum Braten

1 Stk. Bio-Zitrone