



Fruchtiger Zuckerschotensalat mit Walnüssen und Tofu



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 333 kcal/ 1394 kJ
Eiweiß: 16,4 g Fett: 18,2 g Davon gesättigte Fettsäuren: 3,1 g
Kohlenhydrate: 24,7 g ungesättigte Fettsäuren: 16,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + 30 Minuten
Marinierzeit

Zubereitung:

1. Eine Orange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Orange filetieren, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets beiseitelegen. Zweite Orange auspressen. Den gesamten Orangensaft mit Sojasauce, Agavendicksaft und Rapsöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Erhitzen. Tofu würfeln und die heiße Marinade darüber gießen. Abgedeckt ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Zuckerschoten abspülen, putzen und in Salzwasser ca. 3-5 Minuten garen. Zuckerschoten abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten.

3. Die vorbereiteten Zutaten mischen. Kerbel abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zum Salat geben und vorsichtig unterziehen. Salat anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

2 Saftorangen
2 EL Sojasauce
2 TL Agavendicksaft
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver
150 g Tofu
400 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel
60 g kalifornische Walnüsse
1 kleines Bund Kerbel