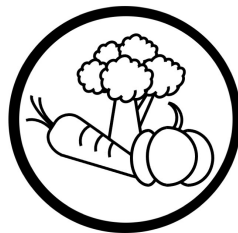


Rucola Salat mit Tofu



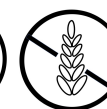
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

200g Rucola

Den Rucola waschen, abtropfen lassen und auf Teller anrichten.

200g Natur Tofu
½ reife Mango
20g Quinoa
1TL Curry
1TL Kurkuma
1dl Orangensaft

Den Tofu auspacken, abtropfen und in Würfel schneiden. Die Mango in Würfel schneiden. Das Quinoa kochen. Alle Zutaten mit dem Curry und dem Kurkuma in einem Wok kurz anbraten und mit dem Orangensaft ablöschen. Einkochen lassen und kalt stellen.

½ reife Mango
2 EL Orangensaft
3 EL Bouillon
2 TL Akazien Honig
3 EL Orangen Essig
2 EL Olivenöl
1 TL Feigensenf
Salz, Pfeffer Chiliflocken

Die Mango in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Alle Zutaten dazugeben und mit einem Schwingbesen gut vermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken

Den Tofu auf den Salat anrichten, das Dressing darüber verteilen und geniessen.

