

## Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Geschmack. In diesem Rezept verleihen ihm Zitrone und Kräuter ein sommerliches Gewand. Die zitronigen Tofuschnitten betten sich auf frischem Spinatsalat mit fruchtigen Kirschtomaten.

- 1 -

Für den Tofu Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Mit Ahornsirup und Salz vermischen. Thymian, Rosmarin und Oregano von den Stängeln zupfen und unter die Marinade mischen.

- 2 -

Tofu in Dreiecke schneiden und mit der Zitronen-Marinade marinieren. 30 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Inzwischen Kirschtomaten für den Salat halbieren. Basilikum von den Blättern zupfen und in Streifen schneiden. Avocado entkernen und würfeln. Alles mit dem Spinat vermengen.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander mischen und mit dem Salat vermengen. Kürbiskerne darüber streuen.

- 5 -

Zitronen-Marinade vorsichtig abstreifen und den Tofu von beiden Seiten in Olivenöl knusprig anbraten.

- 6 -

Tofuschnitten auf dem Salat verteilen und warm servieren.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Salat

4 Handvoll Babyspinat  
2 Handvoll Kirschtomaten  
10 Blätter Basilikum  
1 Avocado  
4 Teelöffel Kürbiskerne

#### Für den Zitronentofu

600 g Tofu  
1 Zitrone  
4 Teelöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Salz  
2 Zweig(e) Thymian  
2 Zweig(e) Rosmarin  
2 Zweig(e) Oregano  
1 Esslöffel Olivenöl

#### Für das Dressing

180 ml Olivenöl  
60 ml Balsamico-Essig  
1 Esslöffel Ahornsirup  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Pfeffer

Tofu gewinnt vor allem durch die richtige Zubereitung an