



Pflücksalat mit mediterranem Tofu und Rhabarber-Marinade

Zutaten (für vier Personen)

350 g Pflücksalat
80 g gekochte Rhabarberstücke
100 ml Rhabarberfond
60 g Schalottenwürfel
Saft von 1 Zitrone
1 TL frisch geriebener Ingwer
2 EL Agavendicksaft
3 EL kaltgepresstes Öl
1 EL gehackte Petersilie

250 g mediterrane Tofuwürfel
1 EL Olivenöl
1 EL Rosmarinnadeln
1 TL Chili-Flocken
Salz, Pfeffer

Beilage:

8 Scheiben Chili-Baguette

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Tofuwürfel in heißem Olivenöl kurz anbraten. Rosmarinnadeln und Chiliflocken zum Aromatisieren dazugeben, beiseite stellen.

Schalottenwürfel mit Rhabarberfond, Zitronensaft, frisch geriebenem Ingwer, Agavendicksaft und kalt gepresstem Öl gut verrühren. Gehackte Petersilie unterheben, Rhabarberblättchen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat in tiefem Teller anrichten, mit Rhabarbermarinade überziehen, lauwarmer Tofuwürfel darüber verteilen und Chili-Baguette daneben legen.

Nährwerte pro Person

285 kcal - 5 g Fett - 16 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist vegan.