



Salatcarpaccio mit Belugalinsen und geräuchertem Tofu

Zutaten (für vier Personen)

1 Landgurke
1 Rettich (mittlere Größe)
1 Bund Radieschen
4 EL gekochte Belugalinsen
1 ½ EL gehackte geröstete Haselnüsse oder Mandeln
1 TL feine Ingwerwürfel
Saft von 1 ½ Zitronen
100 g Agavendicksaft
2 EL Olivenöl

160 g Streifen von geräuchertem Tofu
1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Tofustreifen mit Röllchen von Frühlingszwiebeln und etwas Zitronensaft gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Zitronensaft mit Agavendicksaft und Olivenöl vermischen. Gehackte Mandeln oder Haselnüsse, feine Ingwerwürfel und gekochte Belugalinsen zufügen, gut verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dünne Scheiben von Gurke, geschältem Rettich und gesäuberten Radieschen auf flachem Teller rundum bunt anrichten und mit Belugalinsen-Marinade überziehen. In der Mitte Tofustreifen mit Frühlingszwiebeln anhäufeln, mit Basilikumkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

293 kcal - 14 g Fett - 11 g Eiweiß - 32 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.