

MANGO-LINSENSALAT MIT MARINIERTEM TOFU



VEGAN



VEGETARISCH

Unser knackig-süßer Mango-Linsensalat mit mariniertem Erdnusstofu ist definitiv ein Dauerbrenner für den Sommer!



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

280 Minuten



Anlass

Hauptgericht



Zutaten für 2 Portionen:

Für den Salat

- 150 g Tofu
- 50 g biozentrale grün braune Linsen
- 2 EL biozentrale Sesamöl
- 0.5 Stück Mango
- 0.5 Stück Zwiebel
- 0.5 Bund Koriander (optional)

Für die Marinade

- 1 EL biozentrale Erdnussmus
- 2 EL biozentrale Zitronensaft
- 1 EL biozentrale Sojasauce Shoyu
- 0.5 EL biozentrale Ahornsirup
- 0.5 TL Ajvar
- 2 EL Orangensaft

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

MANGO-LINSENSALAT MIT MARINIERTEM TOFU

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade zusammen pürieren. Den Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Tofustücke in der Hälfte der Marinade einlegen und mindestens 3 Stunden, besser noch über Nacht, marinieren lassen.
 2. Die Linsen in reichlich Salzwasser 20 bis 30 Min. zugedeckt kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles miteinander vermengen.
 3. Die restliche Marinade, 2 EL Sesamöl, die gekochten Linsen, die Zwiebelringe, die Mangowürfel und den gehackten Koriander miteinander vermischen und nachwürzen.
 4. Den Tofu aus der Marinade nehmen. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.
 5. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den Tofustücken belegen und servieren. Dazu Baguette oder Brot reichen. Guten Appetit!
- ☒

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!