



Vögelesalat mit Tofu

Zutaten für eine Person

100g Natur-Tofu

½ Orange

eine Handvoll Feldsalat

3 EL Balsamico-Essig

1 EL Walnuss- oder Rapsöl

1 EL Soja-Sauce

1 TL Honig

1 TL zerstoßene Wacholderbeeren

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Essig, das Öl und die Soja-Sauce vermischen und mit Honig, zerstoßenen Wacholderbeeren sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Tofu in 1-cm-Würfel schneiden und eine halbe Stunde in der Marinade einlegen. Vor dem Servieren in einer Pfanne kurz anwärmen.

Zwischendurch den Feldsalat (Vögelesalat) waschen und eine halbe Orange in kleine Stücke schneiden. Den Tofu, die Orangenstücke und den Salat auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marinade übergießen.