



VEGAN · TOFU · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · SALAT

Asiatischer Tofu-Salat mit leichtem Erdnuss-Dressing

Dieser asiatisch inspirierte High-Protein-Salat kombiniert knusprigen Bio-Tofu mit Edamame, frischem Gemüse und einem deutlich leichteren Erdnuss-Dressing mit PB2. Weniger Fett, viel Protein und perfekt als sättigendes Meal Prep für stressige Büro-Tage.

15

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

496 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

SALATBASIS

400 g Bio-Naturtofu

150 g Karotten

100 g Rotkohl

10 g Sesam

150 g Edamame (TK, ohne Schale)

150 g rote Paprika

100 g Römersalat

5 ml Rapsöl

LEICHTES ERDNUSS-DRESSING

10 g Erdnussmus (100 % Erdnüsse)

15 ml Sojasauce

5 ml Ahornsirup

20 g PB2 (entöltes Erdnusspulver)

15 ml Limettensaft

60 ml Wasser

• ZUBEREITUNG

- 1** Vorbereitung: Pressen Sie den Tofu zwischen Küchenpapier für mindestens 5 Minuten aus. Je trockener der Tofu, desto knuspriger wird er. Schneiden Sie ihn anschließend in Würfel.
- 2** Gemüse vorbereiten: Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl fein hobeln. Römersalat waschen und gut trocken schleudern.
- 3** Edamame garen: In leicht kochendem Wasser 4–5 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.
- 4** Tofu braten: Erhitzen Sie das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Braten Sie die Tofuwürfel 8–10 Minuten rundherum goldbraun. Der Tofu sollte außen knusprig sein, innen jedoch noch saftig.
- 5** Dressing zubereiten: Verrühren Sie PB2 mit Wasser zunächst glatt, sodass keine Klümpchen entstehen. Geben Sie anschließend Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup hinzu. Die Konsistenz sollte cremig-fließend sein – falls nötig, esslöffelweise Wasser ergänzen.
- 6** Salat schichten: Verteilen Sie Römersalat, Rotkohl, Karotten, Paprika und Edamame auf zwei große Schüsseln oder Meal-Prep-Boxen. Den gebratenen Tofu darauf geben.
- 7** Topping & Ruhezeit: Mit Sesam bestreuen. Dressing entweder direkt untermengen oder separat transportieren. Lassen Sie den Salat mindestens 10 Minuten durchziehen, damit sich die Aromen verbinden.
- 8** Servierhinweis: Vor dem Verzehr gut vermengen. Für extra Frische können Sie noch etwas Limettensaft ergänzen.

• MAKROS PRO PORTION

496
KALORIEN**44 g**
PROTEIN**35 g**
KOHLENHYDRATE**20 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen