



Vögelesalat mit Tofu



Zutaten:

100g Natur-Tofu
½ Orange
eine Handvoll Feldsalat

zum Marinieren des Tofus (pro Portion):

3EL Balsamico-Essig
1EL Walnuss- oder Rapsöl
1EL Soya-Soße
1TI Honig
1TI zerstoßene Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tofu in etwa 1-cm-Würfel schneiden und eine halbe Stunde in die Marinade legen. Danach in einer Pfanne kurz anwärmen.

Inzwischen den Feldsalat 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. Fertig ist ein leckerer Salat!