



# Salat & Tofu Topping

EASY VEGAN

## Zutaten für 1 Portion

### Für den Burger Salat:

- 100 g Naturtofu | Räuchertofu
- 1 Salatherz | 250 g Rucola-Salat
- ½ Salatgurke
- ½ Paprika
- 5 Cherrytomaten | 1 mittlere Tomate
- 1 EL Olivenöl zum Braten

### Für das Joghurt-Dressing:

- 150 g Sojajoghurt Pur | Joghurt Pur  
1,8 % Fett
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig | 2 TL Erythrit | 1 TL  
Agavendicksaft

## Zubereitung

1. Tofu leicht ausdrücken und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum knusprig anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und warm halten.
2. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem Teller anrichten.
3. Dressing zubereiten. Dafür Joghurt mit Gewürzen, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Tofuwürfel auf dem Salat anrichten und das Dressing darüber verteilen.

## Nährwerte pro Portion

K: 20 g | E: 17 g | F: 23 g | kcal: 366

### Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett | kcal = Kalorien