

## Zutaten

- 100 g Tofu, Natur oder Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Salatherz oder etwa 250 g Rucola-Salat
- ½ Salatgurke
- ½ Paprika
- 5 Cherrytomaten oder eine mittlere Tomate
- 1 kleine Zwiebel

### Joghurt-Dressing:

- 150 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft von einer frisch gepressten Zitrone
- 2 TL Erythrit oder Agavendicksaft
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben



# Salat mit gebratenem Tofu

1-2 Portionen  
30 Minuten

**1. Tofu vorbereiten:** Den **Tofu** vorsichtig mit einem Küchentuch ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Anschließend in Würfel schneiden. In einer Pfanne das **Öl** erhitzen und den Tofu rundum goldbraun und knusprig anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack würzen. Warm stellen.

**2. Gemüse schneiden:** **Salat**, **Gurke**, **Paprika** und **Tomaten** gründlich waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend dekorativ auf Tellern oder in Schüsseln anrichten. **Zwiebel** schälen und in Ringe oder feine Würfel schneiden.

**3. Dressing anrühren:** Für das **Dressing** den **pflanzlichen Joghurt** mit **Agavendicksaft** und **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**4. Anrichten:** Die **gebratenen Tofuwürfel** auf dem angerichteten **Gemüse** verteilen. Zum Schluss das **Dressing** über den Salat geben und direkt servieren.

waffoodies