



Quinoa-Salat mit gebackenem Tofu und Edamame

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

200 g	Quinoa	400 g	fester Tofu
1 EL	Speisestärke	1 EL	Reismehl
etwas	Sprudelwasser	1 Stange	Frühlingslauch
1	rote Zwiebel	1	Karotte
200 g	Edamame, tiefgefroren	3 EL	Sojasauce
1 TL	Dijonsenf	2 EL	Sesamöl
1 EL	Honig	1 EL	Limettensaft
	Pflanzenöl z. Ausbacken		Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsbeschreibung kochen.
2. Aus Reismehl, Stärke, Sprudelwasser, Salz und Pfeffer einen Teig anrühren.
3. Tofu würfeln und durch den Teig ziehen, dann in Pflanzenöl ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
4. Sojasauce, Sesamöl, Honig, Dijonsenf und Limettensaft zu Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Karotten und Zwiebeln schneiden und mit den Edamame und Quinoa in die Schüssel mit dem Dressing geben und vermengen.
6. Gebackene Tofuwürfel oben drauf anrichten und mit Frühlingslauchstreifen garnieren.