



Sommersalatbowl mit Tomaten-Tahindressing

Rezepte vom LAISEACKER



Zutaten für zwei Personen:

½ Salatkopf, 1 Rote Beete, 2 Karotten, ½ Gurke, 200g Cocktailtomaten, 200g Tofu, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 1 Rote Zwiebel

FÜR DAS DRESSING

5 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Tahin, 4 EL Rotweinessig, 6 EL Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Salatkopf waschen und halbieren. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen.
2. Den Tofu aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas von dem Öl aus den getrockneten Tomaten anbraten.
3. Die Rote Bete und Zwiebel schälen. Jedes Gemüse einzeln in Würfel schneiden und in kleine Schälchen geben. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Für das Dressing alle Zutaten in einem Mixer vermischen. Das Wasser in Schritten hinzugeben. Wenn das Dressing nachdickt, etwas Wasser unterrühren.
5. In einer Schüssel zum Servieren den Salat in kleine Stücke reißen und auf die linke Tellerhälfte geben. Dann die einzelnen Gemüswürfel der Reihe nach in die Bowl geben. Den Tofu dazugeben und nach Belieben mit Sesam, Mohn und granuliertem Knoblauch bestreuen. Mit dem Dressing servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

