

Fruchtiger Zuckerschotensalat mit Walnüssen und Tofu

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten + 30 Minuten Marinierzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	333 kcal/ 1394 kJ	Fett:	18,2 g
Eiweiß:	16,4 g Fett: 18,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,1 g
Kohlenhydrate:	24,7 g	ungesättige Fettsäuren:	16,1 g

Zutaten für 4 Portionen :

2	Saftorangen
2 EL	Sojasauce
2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Chilipulver
150 g	Tofu
400 g	Zuckerschoten
1	rote Zwiebel
60 g	kalifornische Walnüsse
1	kleines Bund Kerbel

Zubereitung:

1. Eine Orange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Orange filetieren, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets beiseitelegen. Zweite Orange auspressen. Den gesamten Orangensaft mit Sojasauce, Agavendicksaft und Rapsöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Erhitzen. Tofu würfeln und die heiße Marinade darüber gießen. Abgedeckt ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Zuckerschoten abspülen, putzen und in Salzwasser ca. 3-5 Minuten garen. Zuckerschoten abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten.

3. Die vorbereiten Zutaten mischen. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zum Salat geben und vorsichtig unterziehen. Salat anrichten.