Edamame-Tofu-Salat mit Tahini-Dressing

Dieses Rezept für Edamame-Tofu-Salat mit Tahini-Dressing setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Das Dressing darf ruhig kräftiger schmecken, bevor es zum Salat kommt. Erst zusammen mit den übrigen Zutaten entsteht die richtige Balance aus Säure, Würze und Frische. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Snack oder kleiner Auftakt. Mit etwa 25 Minuten bleibt die Zubereitung entspannt und eignet sich gut zum Teilen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 28 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Edamame (gekocht, ohne Schale)
- 300 g Räuchertofu, gewürfelt & gebraten
- 200 g Quinoa, gekocht
- 1 Gurke, gewürfelt
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- Dressing: 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- Wasser

Zubereitung

01 Quinoa vorkochen und anschliessend kurz ausdampfen lassen.

02 Tofu knusprig braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Alles mit Edamame & Gemüse in eine Schüssel geben.

04 Dressing cremig rühren, über den Salat geben.