

Edamame-Tofu-Salat mit Tahini-Dressing



➤ Beschreibung

Für 4 Personen

ca. 35 g Protein pro Portion

➤ 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

1. Quinoa vorkochen.
2. Tofu knusprig braten.
3. Alles mit Edamame & Gemüse in eine Schüssel geben.
4. Dressing cremig rühren, über den Salat geben.

Erstellt mit der ZUTATO-App

