

apoday® Rezepte

Lauwarmer Linsensalat mit Tofu

1 kleine Zwiebel
100 g Tofu
5 Stängel Petersilie
2 TL Olivenöl
200 g Linsen mit Suppengrün (aus der Dose)
Pfeffer
Salz
Limettensaft

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Tofu würfeln. Die Petersilie fein hacken. Erst die Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne in 2 TL heißem Olivenöl anbraten, dann die abgetropften Linsen zugeben, leicht mit erwärmen. Den Tofu unterheben und den Salat mit Pfeffer, Salz, Limettensaft und Petersilie würzen. Mit frischer Minze (am besten Apfel-Minze oder Spanische Minze) anrichten.

322 kcal (1348 kJ), 22,2 g Eiweiß, 12,0 g Fett, 29,1 g Kohlenhydrate