



# ROH VOLUTION MIT TOFU BITES

Lust auf ein bisschen Abwechslung auf dem Salatteller? Dann ist der Simply Good Venezia Salat mit crunchy Popcorn-Tofu Bites genau das, wonach du suchst!

ZEITSCHÄTZUNG

40 MIN

SCHWIERIGKEIT

KRIEG ICH HIN

ERNÄHRUNG

VEGETARISCH

## ZUTATEN

- 1Pkg. Simply Good Venezia Salat
- 1 Becher Simply Good Balsamico Olivenöl Dressing
- 1/2 Avocado
- 1/2 Mango
- 50g Cashewkerne
- 200g Tofu
- 80g Panniermehl
- 40g Maisstärke
- 60ml Mandelmilch
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Gewürzpaprika
- Olivenöl
- roter Pfeffer
- Salz

## ZUBEREITUNG

1

Backofen auf 200 °C vorheizen. Tofu in Würfel schneiden, in Küchenpapier wickeln und die Flüssigkeit herausdrücken.

2

Panniermehl in einer Schale mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver und 2 Prisen Salz vermengen.

3

Pflanzenmilch mit 1 TL Apfelessig vermengen und für 5 Minuten in einer Schüssel ruhen lassen. Maisstärke ebenso in eine Schale geben.

4

Tofuwürfel zuerst in Maisstärke wälzen. Anschließend in die Milch-Essig Mischung dappen. Vorgang wiederholen. Danach in der Paniermehl-Mischung wälzen.

5

Panierte Tofuwürfel auf ein leicht gefettetes Backblechlegen und für 20 Minuten backen, dann wenden und weitere 10 Minuten backen.

6

Während die Tofu-Bites im Ofen sind kann der Salat zubereitet werden. Dafür zuerst den Simply Good Venezia Salat auf 2 Schüsseln verteilen.

7

Das Fruchtfleisch der Avocado vorsichtig von der Schale lösen und in grobe Würfel schneiden. Mango ebenso von Schale und Kern befreien und in feine Scheiben schneiden.

9

Cashewkerne kurz in einer beschichteten Pfanne rösten.

8

Simply Good Balsamico Olivenöl Dressing auf die 2 Schüsseln verteilen und unter den Salat mengen.

10

Salat mit Popcorn-Tofu Bites, Avocadowürfel und Mangoscheiben anrichten und mit Cashewkernen & rotem Pfeffer garnieren.