ROHVOLUTION SALAT MIT POPCORN-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	SCHWIERIGKEIT	ERNÄHRUNG
40 MIN	**KRIEG ICH HIN**	**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 Parniermehl
- 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. Paniermehl 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 dippen. 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.

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2024. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: BILLA & BILLA PLUS ADEG Sutterlüty

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.

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2024. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: