



Farfalle-Salat mit Gemüsestreifen



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Salz | |
| Farfalle | 500 g |
| Karotten | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Tofu, natur | 250 g |
| Basilikum, frisch | 40 g |
| Bio-Zitronen | 1 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | |
| Öl | 2 EL |
| Crème fraîche | 200 g |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Farfalle im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tofu würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Tofu mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika kräftig würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin ca. 4 Min. anbraten.
4. Crème fraîche im Becher mit Basilikum, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.
5. Farfalle im Topf mit Karotten, Zucchini und Tofu vermengen. Olivenöl, Zitronensaft und -Schale, Salz und Pfeffer zugeben und abschmecken. Mit Basilikumdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 702 kcal

Kohlenhydrate 104 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 21 g
