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