





Salatwraps mit Tofu

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Limetten	1 St.
Räuchertofu	200 g
Olivenöl	2 EL
Sojasauce	2 EL
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Mini Romana	2 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Tofu in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 1 EL Öl, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer verrühren. Tofu mit der Marinade mischen und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen und waschen. Erdnüsse hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufbewahren und im Öl ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten.
4. Tofu aus der Pfanne nehmen und restliche Marinade in die Pfanne gießen. Erdnüsse zugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.
5. Paprika- und Karottenstreifen sowie Tofu quer am oberen Rand auf den Salatblättern verteilen. Salatblätter aufrollen und mit Marinade als Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 170 kcal

Kohlenhydrate 11 g

Eiweiß 10 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 10 g
