

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
508 kcal

KOHLENHYDRATE  
30,4 g

FETT  
28,4 g

EIWEISS  
30,7 g

BALLASTSTOFFE  
9,3 g

## Mittagessen

# Sesam-Tofu mit buntem Salat

## Zubereitung (20 Min.)

1. Tofu in dicke Scheiben schneiden, pfeffern und leicht salzen. Mit Sojasoße, Teriyaki Soße und Currysüppchen vermischen und marinieren bis der Salat fertig ist.
2. Die Gurke schälen und in kleine Streifen schneiden. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Chicoree-Blätter vom Strunk lösen. Ingwer raffeln und mit dem Orangensaft, Essig, Honig und dem Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Auf einem Teller die Salate anrichten. Gurke, Kresse und die Orangen darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.
4. Das Ei verquirlen. Tofu mit Mehl bestäuben, im Ei wenden und mit dem Sesam leicht panieren. In einer Pfanne mit Öl beidseitig golden heraus braten und auf dem Salat anrichten.

## Zutaten

100 g Tofu  
1 EL Sojasoße  
1 TL Teriyaki Soße  
Curry  
1/2 EL Mehl, Vollkorn  
1 Ei (Größe S)  
15 g Sesam  
Salz  
1/2 EL Rapsöl

### Bunter Salat

140 g Salatgurke  
1 Orange, klein (ca. 130 g)  
50 g Mischsalat  
1/2 Chicorée (ca. 60 g)  
Kresse, frisch  
1/2 cm Ingwer (ca. 5 g)  
2 TL Orangenfruchtsaft  
2 TL Apfelessig  
Honig  
1/2 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer