Schwierigkeitsgrad

PRO PORTION	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	FETT	EIWEISS	BALLASTSTOFFE
	508 kcal	30,4 g	28,4 g	30,7 g	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 Currypulver 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