www.BEPABio.ch

Zuckererbsensalat mit Tofu

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

400 g Zuckererbsen, 6 Gewürzgurken „Cornichons", 1 Zwiebel, 160 g Tofu „Japanische Bratfilets", 3 TL Essig, 2 TL Senf, 6 EL Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zuckererbsen (ganze Schoten verwenden!) entfädeln und entspitzen. Waschen und schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 5 min garen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe oder Würfel schneiden.
3. Tofu anbraten und in Streifen schneiden.
4. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
5. Aus Essig, Öl und Senf eine Marinade rühren. Die Salatzutaten mit der Marinade mischen und ca. 30 min ziehen lassen.

Tipp: Schmeckt auch gut mit Spargel oder gekochtem Rindfleisch.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.

Guten Appetit

www.BEPA Bio.ch