

Like Caesar Salad mit Tofu & veganem Dressing

4 Portionen	15 Min. Vorbereitung	20 Min. Zubereitung	35 Min. Gesamt
-----------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
Salat • 2 Romana Salate • 1 Gurke • 1 Tasse Walnüsse Tofu: • 200 g (geräucherter) Tofu • 1 TL Senf • 1 EL Tamari (oder Sojasauce) • 1 TL Tomatenmark • 1 Prise Kreuzkümmel Caesar-Dressing • ½ Tasse geschälte Hanfsamen • ½ Tasse eingeweichte Cashews (oder ½ Tasse Sesam) <i>(Cashews vorher mind. 4 Std./über Nacht in Wasser einweichen, oder für ein schnelles Einweichen 10 Min. in heißem Wasser -- diese Zeit ist in der Vorbereitungszeit oben noch nicht enthalten)</i> • 2 EL Apfelessig • 1 EL Kapern <i>(wenn man diese nicht mag, können sie auch wegelassen werden :)</i> • Saft einer Zitrone • 2 EL Senf • 2 EL Olivenöl • 1 TL Salz • ½ TL schwarzer Pfeffer • ½ Tasse Wasser (nach Bedarf)	<i>Ich würde empfehlen mit dem Marinieren des Tofu zu beginnen und ihn während der Zubereitung des Dressings ziehen zu lassen. Das Anbraten kann dann während des Schneidens des Salates geschehen.</i> Tofu 1. Tofu in ca. 1 cm breite Würfel schneiden 2. Senf, Tamari, Tomatenmark & Kreuzkümmel vermengen, sodass eine Marinade daraus entsteht 3. Tofu in der Marinade einlegen und ziehen lassen (je länger es zieht desto intensiver wird der Geschmack) 4. Den Tofu mit Olivenöl oder Kokosöl, ohne dass es anfängt zu rauchen, in einer Pfanne von allen Seiten ca. 8–10 Minuten anbraten, sodass er schön kross ist. <i>Alternativ kann der Tofu auch im Airfryer bei ca. 180°C für ca. 8 Minuten gebacken werden, sodass er schön kross ist.</i> Dressing 1. Alle Dressing-Zutaten in einem Hochleistungsmixer glatt und cremig pürieren. 2. Abschmecken – ggf. mehr Zitrone, Salz oder Wasser für gewünschte Konsistenz. Walnüsse & Salat 1. Die Walnüsse klein hacken (so groß wie Schinkenwürfel). 2. Die klein gehackten Walnüsse ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anrösten. (Mittlere Stufe wählen, ca. 5 Minuten) <i>Alternativ bei ca. 150 °C für 2 Minuten im Airfryer rösten.</i> 3. Gewaschenen Romana Salat in der Mitte vierteln und in ca. 2 cm breite Stücke runterschneiden, entsprechend Gurke waschen und kleinschneiden. 4. Salat und Dressing miteinander vermengen und Tofuwürfel und Walnüsse über den Salat geben und servieren. Guten Appetit

Nährwerte pro Portion (ca., bei 4 Portionen)

Kalorien: ca. 480–520 kcal | Protein: ca. 20–22 g | Fett: ca. 38–42 g | Kohlenhydrate: ca. 14–16 g

Schätzung auf Basis üblicher Nährwerttabellen für Tofu, Walnüsse, Hanfsamen, Cashews und Olivenöl; tatsächliche Werte variieren je nach Produkt und Menge des zugegebenen Wassers.

Selbstgemachter Grüntee-Eistee mit Zitrone

4 Gläser (1 L) Portionen	5 Min. Vorbereitung	– (mind. 1–2 h kühlen) Zubereitung	1–2 Stunden Gesamt
------------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
· 1 Liter Wasser · 4 Beutel grüner Tee (oder 2 TL schwarzer Tee) · 1 Zitrone (Saft + Scheiben) · 4 Zweige frische Minze (optional) · Eiswürfel	1. Für grünen Tee: Wasser auf ca. 75–80 °C erhitzen (nicht kochen!). <i>Schwarzer Tee mit 90 - 100 °C heißen Wasser aufgießen</i> 2. Teebeutel einlegen und genau 3 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen. 3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 1–2 Stunden kalt stellen. 4. Zitronensaft hineinpresse. 5. In Gläser mit Eiswürfeln füllen, mit Zitronenscheiben und Minze garnieren. <i>Nährwerte pro Glas (ca.): unter 5 kcal, ungesüßt praktisch ohne nennenswerten Protein-, Fett- oder Kohlenhydratgehalt.</i>