

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Griech. Bauernsalat mit Tofu

250 g Tofu
3 El kaltgepr. Olivenöl
2 El Essig
2 zerdr. Knoblauchzehen
jod. Meersalz

würfeln u. mit
und
beträufeln. Mit
und
bestreuen, einige Stunden
stehen lassen.

insges. 300 g Netto
je 1 rote, grüne u. gelbe Paprika
100 g Netto rote Zwiebel
100 g Netto Tomaten
50 g rote, gekochte Bohnen

vierteln u. in Streifen schneiden,
in Ringe
achteln
dazugeben.
Sauce herstellen aus:

3 El kaltgepr. Olivenöl
2-3 El Obstessig
Senf
jod. Meersalz

mit dem Gemüse mischen.
Den Salat in einer großen
Schüssel anrichten, die
Tofuwürfel,

10 schwarze Oliven, o. St.
geh. Petersilie
20 g kurz angeröstete
Sesamkörner

und
darauf verteilen.

Gesamt: 1265 kcal : 4 = 316 kcal
: 5 = 253 kcal