

Tomatensalat an Orangendressing

Zutaten für 4 Portionen

Für den Tomatensalat

- 600 g Tomaten, rot, gelb und schwarz
- 200 g Tofu Natur - mit einer Gabel zerbröseln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 grosse Bio-Orange - davon 100 ml Saft + 1 EL Abrieb
- 25 ml Apfel-Balsamicoessig
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 EL grob geschnittenes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Kichererbsen

- 220 g Kichererbsen, gekocht - über einem Sieb abspülen und abtropfen lassen
- 20 g Haferflocken, fein
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für die Kichererbsen alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen, auf dem Blech verteilen, in den Ofen schieben und 20 Min. knusprig backen.

Für den Salat die kleinen Tomaten ganz lassen; die mittelgrossen halbieren und die grösseren in Spalten schneiden.

Für das Dressing den Orangensaft, -abrieb, Balsamico, Tamari und Xylitol in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Das Olivenöl in einer Pfanne hoch erhitzen und die Tomaten darin unter schwenken 1 Min. braten. Dann das Dressing und den Tofu dazugeben, alles gut vermengen und 1 Min. mitkochen lassen.

Den Tomatensalat sofort anrichten, das Basilikum unterheben, die Kichererbsen darüberggeben und zusammen mit Bratlingen oder einer Scheibe Brot geniessen.

Tipp: Wenn du den Salat ohne die angebratenen Tomaten zubereitest, bekommt er ein intensiveres Orangenaroma.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 256 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/tomatensalat-an-orangendressing.html>