



Bohnensalat mit Radiccio und Tofu

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Buschbohnen	400 g
Rote Bete, vorgegart	250 g
Äpfel, rot	1 St.
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Radiccio	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	4 EL
Milch	1 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Tofu, natur	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden abschneiden und im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Rote Bete abtropfen lassen und klein würfeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Radiccio waschen und in Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel Joghurt mit Milch, Limettensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
4. Tofu trocken tupfen und würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu salzen, pfeffern und ca. 5 Min. knusprig braten. Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten.
5. Salat auf Tellern verteilen und mit Tofu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Damper \(schnelles Brot\)](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	225 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g