



Gegrillter Romana-Salat mit veganem Mayo-Dressing

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	4 St.
Avocado	2 St.
Räuchertofu	200 g
Baguette	1 St.
Granatapfel	0.5 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Dill, frisch	10 g
Speisestärke	1 TL
Öl	160 ml
Sojasauce	1 EL
Agavendicksaft	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sojadrink	25 ml
Senf	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab, Grill

1. Romana-Salat waschen und halbieren. Avocados halbieren und Kerne entfernen. Tofu klein würfeln, Baguette grob würfeln. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Tofu mit Stärke vermengen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu darin ca. 2 Min. knusprig anbraten. Mit Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen, durchschwenken und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Pfanne erneut mit 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettewürfel ca. 5 Min. goldbraun anrösten. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben, durchschwenken und leicht salzen.
4. In einem hohen Gefäß Sojadrink, Senf, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale und restlichen Knoblauch pürieren. 100 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Grill anheizen. Avocados und Romana-Salat mit etwas Olivenöl beträufeln und auf der Schnittfläche ca. 2–3 Min. grillen. Leicht salzen und Romana-Salat auf einer Platte verteilen. Avocados mit einem Löffel aus der Schale lösen und zum Salat geben. Gebratenen Tofu, Croutons, Granatapfel und Dill über dem gegrillten Romana-Salat verteilen. Mit veganem Mayo-Dressing servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	709 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	55 g