



Salatwraps mit Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Räuchertofu	200 g
Olivenöl	2 EL
Sojasauce	2 EL
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Mini Romana	2 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Tofu in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 1 EL Öl, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer verrühren. Tofu mit der Marinade mischen und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen und waschen. Erdnüsse hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufbewahren und im Öl ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten.
4. Tofu aus der Pfanne nehmen und restliche Marinade in die Pfanne gießen. Erdnüsse zugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.
5. Paprika- und Karottenstreifen sowie Tofu quer am oberen Rand auf den Salatblättern verteilen. Salatblätter aufrollen und mit Marinade als Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	170 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g