



Zutaten

1 Spitzkohl
300 g Tomaten
200g Räuchertofu Mandel
50 g Mandel
2 Knoblauchzehen
¼ Peperoni
15 g Ingwer
½ Zitrone
4 EL Brat- und Backöl
75 g
Mungbohnsprossen
1 EL Sojasauce
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
1 Avocado

Spitzkohl-Tofu Pfanne mit Tomate

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln.
Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.
Mandel in einer Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
Knoblauch schälen, Peperoni halbieren, entkernen, Ingwer schälen und alles fein hacken.
Zitrone waschen, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel von allen Seiten anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.
Wiederum 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Spitzkohl ca. 5 Minuten anbraten, dabei mehrmals umrühren.
Knoblauch, Peperoni, Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten.
Tofu und die Tomatenwürfel dazugeben, durchschwenken und kurz mit erhitzen.
Mungbohnsprossen dazugeben, mit Sojasauce, Agavendicksaft, Zitronensaft würzen und kurz köcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Avocado halbieren, entkernen, Schale entfernen und in Scheiben schneiden.
Die Spitzkohlpfanne in tiefere Teller anrichten, mit Avocadoscheiben und den gehackten Mandeln garnieren, servieren und genießen.

Zutaten

1 Gurke
Salz
1 Mini-Wassermelone
1 Limette
1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
12 Blätter Minze
1 TL Thymian
150g Feta

Frischer Wassermelonen-Gurkensalat mit Feta

Die Gurke waschen, die Enden abschneiden, in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz würzen, miteinander vermischen und für 15 Minuten ziehen lassen.
Wassermelone schälen, ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
Limette wasche, Schale abreiben und auspressen.
Limettensaft, Limettenschale, Agavendicksaft, Olivenöl verrühren.
Minze waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Thymian zu der Marinade geben und untermischen.
Gurke abgießen, zu der Melonenwürfeln geben und alles mit der Marinade vermischen.
Feta in kleinere Würfel schneiden und zu dem Salat geben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Schneller, fruchtiger, leckerer, einfacher Salat. Ideal für die nächsten sommerlichen Grillabende 😊

