



## ROTE LINSEN TOFU

LINSEN | VORSPEISE, HAUPTSPESIE, SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN, GLUTENFREI



### Zutaten

250 g rote Linsen  
1/2 TL Salz  
400 ml Wasser kochend  
20 ml Essig  
Olivenöl  
Sojasauce  
frische Kräuter

### Produkttempfehlungen



**ROTE LINSEN**

### Zubereitungen

1. Linsen, Salz, kochendes Wasser und Essig in den Mixer geben und gut zu einer homogenen Paste zerkleinern.
2. Linsen-Paste in eine rechteckige Form 1,5 cm dick streichen, in den Kühlschrank stellen und vollständig auskühlen lassen.
3. Linsen-Tofu aus der Form lösen und in Stücke schneiden.
4. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tofu Stücke knusprig anbraten. Sojasauce dazugeben und nochmals kurz anbraten. Alternativ über Nacht mit der Sojasauce marinieren.
5. Linsen-Tofu mit frischen, gehackten Kräutern garnieren und genießen!