



 **claro**
FAIR TRADE

Rezept

Wassermelonensalat

Wassermelonensalat

mit mariniertem Tofu und Kernemix



2 Portionen



1 h Ruhezeit,
10 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

Für die Marinade:

- 6 EL [Olivenöl](#)
- 3 EL [Aceto Balsamico](#)
- 1 EL Tamari / Sojasauce
- 1 EL getrockneter Oregano
- 10 g frische Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe

Ausserdem:

- 200 g Naturtofu
- 800 g Wassermelone
- Salz und Pfeffer
- 2 EL [Omega Kernemix](#)
- 4 Minzblätter

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu mit den Händen leicht auspressen und in ca. 1 cm Würfel schneiden. Den Basilikum fein hacken und die Knoblauchzehe schälen und pressen.
2. Für die Marinade in einer Schüssel Olivenöl, Aceto Balsamico, Tamari, getrockneter Oregano, Basilikum und Knoblauch gut vermengen.
3. Von der Wassermelone den roten vom weissen Teil trennen. Beim weissen Teil die dunkelgrüne Schale abschneiden und den weissen Teil in kleine 5 mm Würfel schneiden.
4. Tofuwürfel und die weissen Wassermelonenwürfel in die Marinade geben und darin mind. 1 Stunde ziehen lassen. Zwischendurch immer wiedermal umrühren.
5. Den roten Teil der Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Den Kernemix in einer beschichteten Pfanne kurz fettfrei rösten.
7. Nachdem der Tofu mindestens 1 Stunde mariniert wurde diesen in einer grossen Schüssel mit der Marinade und den roten Wassermelonenstücken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Wassermelonensalat mit den gerösteten Kernen und frischen Minzblättern garniert servieren.

TIPPS/ANMERKUNGEN

- Don't Waste Tipp: Wie du in diesem Rezept erkennst wird der weisse Teil der Wassermelone mitgegessen. Er enthält viele wertvolle Mikronährstoffe und schmeckt relativ geschmacksneutral. Diesen kannst du auch für z.B. grüne Smoothies verwenden oder wie Salatgurke im Salat servieren.