



Bruzzler-Veggie mit Mango-Rucola-Salat

1 Packung WIESENHOF Bruzzler veggie
1 Mango
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
3 EL Sojajoghurt
Salz
Pfeffer
100 g Rucolasalat
100 g Tofu
0.5 rote Zwiebel
Öl

Schritt 1

Mango schälen, rechts und links eine „Backe“ vom Stein schneiden und in kleine Würfel teilen. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Olivenöl und Sojajoghurt zugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 2

Rucola waschen und trockenschleudern. Tofu in Scheiben schneiden und mit den Händen zerkrümeln. Zwiebel schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Mango, Tofu und Zwiebeln mit dem Rucola mischen. Mango-Dressing über den Salat geben.

Schritt 3

WIESENHOF Bruzzler veggie rundherum dünn mit Öl bepinseln und grillen. Mit dem Mango-Rucola-Salat servieren.