

## **FÜNF-GEWÜRZE-TOFU MIT TOMATEN-AVOCADO-SALAT**

### **Bio-Zutaten:**

½ Block Tofu, natur

4 EL Fünf-Gewürze-Pulver

8 Cocktailtomaten

½ Avocado

1 Zitrone

1 EL Honig

Olivenöl

Salz

+ Zitronenpresse bzw. Esslöffel

### **Zubereitung (Dauer ca. 13 Minuten):**

1. Den Tofu in zentimeter-dicke Scheiben schneiden und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Fünf-Gewürze-Pulver auf einen kleinen Teller geben und den Tofu gründlich darin wenden.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch senkrecht und waagrecht einschneiden, herauschaben und mit den Tomaten vermischen. Die Zitrone auspressen. Den Salat mit Olivenöl, Salz und der Hälfte des Zitronensafts anmachen.

3. Die Tofustücke im heißen Öl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Anschließend den restlichen Zitronensaft und Honig darüberträufeln. Gemeinsam mit dem Tomaten-Avocado-Salat anrichten und die köstliche Ablenkung genießen.