

Juli-Rezept
Fleischlos



In 30 Minuten
auf dem Tisch



3247 kJ
776 kcal p. P.

Tofulino-Spiessli mit Salat



VE-1/W 26-30/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

2 Päckli Tofulinos (je ca. 170g)

4 kurze Holzspiesschen

Öl zum Braten

50g Eichblattsalat

50g Cicorino rosso

100g Cherryrispentomaten

1 kleine rote Zwiebel

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Glas Fagiolata con funghi
(ca. 145 g)

3/4 dl French Dressing



1 Sonnenblumenkerne- und Sesam-Tofulinos abwechselungsweise an die Holzspiesschen stecken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Spiessli beidseitig je ca. 3 Min. braten.



2 Blattsalate in Streifen schneiden, in Schüsselchen anrichten. Tomaten vierteln, Zwiebel in Ringe, Schnittlauch fein schneiden. Alles mit 3/4 der Zwiebel auf dem Salat anrichten. Fagiolata abtropfen.



3 Salat mit Dressing beträufeln. Fagiolata daraufgeben, mit einigen Schnittlauchhalmen und restlicher Zwiebel garnieren. Spiessli mit der süss-sauren Sauce (in Tofulino-Packung enthalten) neben dem Salat anrichten.

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezepte

EINKAUFSZETTEL



Coop Délicorn bio Tofulinos,
mit Sweet-Chili-Sauce,
170g



Hero French aux Herbes,
mit Kräutern,
Annemarie Wildeisen,
480 ml



Eichblattsalat



Cherryrispentomaten



Saclà Fagiolata
con Funghi,
Glas à 290g



Schnittlauch

Was Sie ausserdem benötigen: ■ kurze Holzspiesschen ■ Öl zum Braten
■ Cicorino rosso ■ kleine rote Zwiebel

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



DÉLICORN BIO TOFULINOS...

Délicorn ist eine Produktlinie für vegetarische Feinschmecker. Das abwechslungsreiche Sortiment bietet unter anderem verschiedene Tofus, diverse Schnitzel, Gehacktes, Nuggets und Bratwürste an. Die Produkte werden aus Soja, Weizen oder Hirse hergestellt. Ob leicht gedünstet, gebraten oder gebacken: Die Délicorn-Produkte

sind einfach zuzubereiten und schmecken köstlich. Die Sesam- und Sonnenblumenkerne-Tofulinos eignen sich ideal als Beilage zu Salat oder auch als Apérohäppchen. Délicorn Tofulinos werden nach den Richtlinien der Bio Suisse hergestellt und sind mit der Knospe ausgezeichnet.