



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Wir sind verliebt in diesen Thai-Salat, der eine wahre Geschmacksbombe ist! Probier es aus und verfall auch du der tollen Mischung aus fruchtiger Ananas, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 100g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Dose Ananas

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 518kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 26.6g, Eiweiß 18.8g



1. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Salat vermengen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Salat** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Mit der **1/2 der Sojasauce** ablöschen und noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1EL Zucker, **2-3EL Limettensaft**, 4EL Pflanzenöl und 2EL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung 5Min. in heißem Wasser einweichen.



6. Salat fertigstellen

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **1/2 des Dressings** unter den **Salat** mengen. Den **Salat** mit dem **Tofu**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.