



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse



20-30min



2 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.

- 1 Packung Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 50g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Dose Ananas

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene
Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 570kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 19.4g



Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 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.



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



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden oder nach Geschmack mehr **Zwiebeln** in den **Salat** geben. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung 5Min. in heißem Wasser einweichen.



Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **1/2 des Dressings** unter den **Salat** mengen.



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 **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Den **Salat** mit dem **Tofu**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.