



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.

- 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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

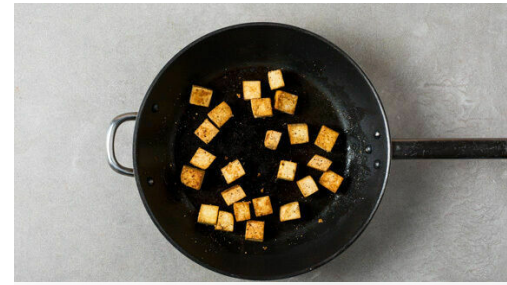
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 533kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 18.7g



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.



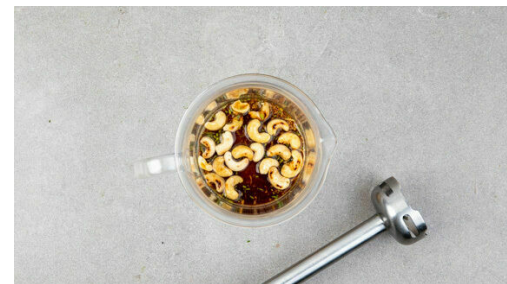
Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **½ der Sojasauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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 ca. 5Min. in heißem Wasser einweichen.



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.



Die **½ 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.



Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **½ des Dressings** unter den **Salat** mengen. Den **Salat** mit dem **Tofu**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.