



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Orangen-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 fruchtig-süßer Orange, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 472kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 32.1g, Eiweiß 19.0g



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell anbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Mizuna-Salat** vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **1/2 der Blätter** fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Den **Tofu** in derselben Pfanne mit 2EL 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 je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 2TL Zucker, **2-3EL Limettensaft**, 2EL 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 **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in Stückchen schneiden und mit der **1/2 des Dressings** unter den **Salat** mengen. Die **übrigen Cashews** hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **Cashews** und dem **übrigen Koriander** anrichten und servieren.