



Low Carb V1: Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse

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.



20-30min



3-4 Personen

- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 100g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Dose Ananas

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

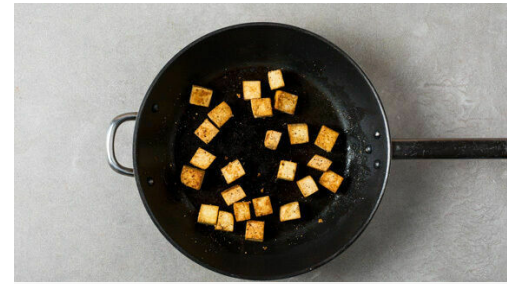
Energie 532kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 18.7g



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



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.



Den **Tofu** in einer großen 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 **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 **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 **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.