



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



2 Personen

- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 19.3g



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



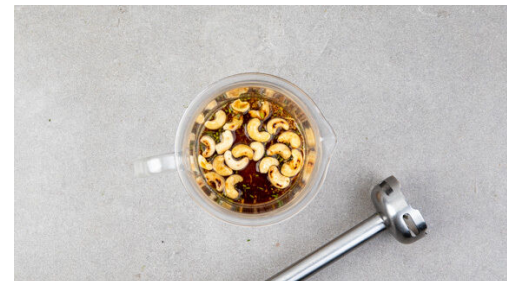
Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **½ der Sojasauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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



Die **½ der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, **1½ TL Zucker**, **1-2 EL Limettensaft**, **2 EL Pflanzenöl** und **1 EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**