

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 verfalle auch du der tollen Mischung aus fruchtiger Ananas, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika, Sprossen und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 rote Paprika
- 1 Packung Mungbohnensprossen
- 1 Packung gemischter Salat
- 20g frischer Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Dosenöffner
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

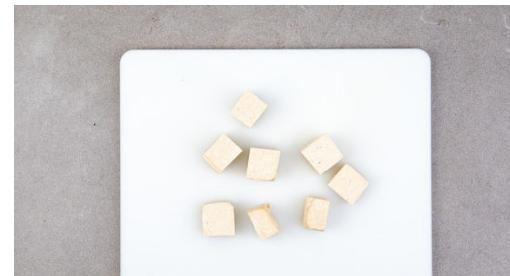
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 479.0kcal, Fett 28.4g, Eiweiß 21.3g, Kohlenhydrate 27.9g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Tofu braten

Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. goldgelb anrösten. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen. Den **Tofu** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Mit der **1/2 der Sojasauce** ablöschen und noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** schön kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat mischen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln**, den **Mungbohnensprossen** und dem **gemischten Salat** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **1/2 der Blätter** fein hacken und ebenfalls untermischen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, **1-2EL Limettensaft**, 2-3EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen Dressing pürieren. Mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



6. Salat anrichten

Die **Ananas** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Ananasstücke** und die **1/2 des Dressings** zum **Salat** geben und alles gut vermengen. Die **restlichen Cashewkerne** grob hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **gehackten Cashews** und den **restlichen Korianderblättern** anrichten und servieren.