



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 Tofu⁶
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 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 und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

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 schneiden

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.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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 schneiden und ebenfalls untermischen. Die **Limetten** 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.



6. Salat fertigstellen

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.