



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Mango-Cashew-Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir sind verliebt in diesen Thai-Salat, der eine wahre Geschmacksbombe ist! Probier es aus und verfalle auch du der tollen Mischung aus fruchtig-süßer Mango, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu 6
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Packung roter Mizuna-Salat
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 reife Mango

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

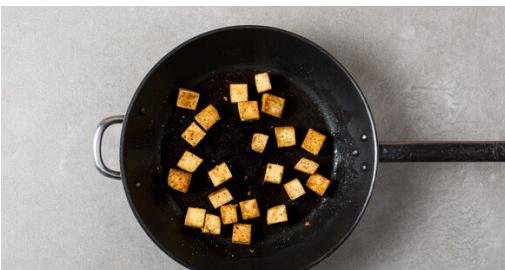
Nährwertangaben pro Portion

Energie 505kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 40.2g, Eiweiß 20.1g



1. Tofu vorbereiten

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



2. Tofu braten

Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldgelb anrösten. **Vorsicht**, sie 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** kross ist. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Salat vermengen

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, die **1/2 der Blätter** fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1-2TL Honig oder Zucker, **1-2EL Limettensaft**, **1-2EL Pflanzenöl** und **1EL Essig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Mango würfeln

Die **Mango** schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der **1/2 des Dressings** vorsichtig unter den **Salat** mengen. Die **restlichen Cashews** hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den gehackten **Cashews** und den **restlichen Korianderblättern** anrichten und servieren.