



## 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 verfall 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.



- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 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

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

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

## Allergene

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

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



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



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.



Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen 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, die **1/2 der Blätter** fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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.



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.

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](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**