



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Orangen-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 fruchtig-süßer Orange, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu 6
- 1 Packung Cashewkerne 15
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen roter Mizuna-Salat
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Orangen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 478kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 31.2g, Eiweiß 22.2g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldgelb anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell anbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen.



4. Salat vermengen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Mizuna-Salat** vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **1/2 der Blätter** fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Tofu braten

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



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1EL Honig oder Zucker, **2-3EL Limettensaft**, 3-4EL Pflanzenöl und 2-3EL 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. Orange schneiden

Die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in Stückchen schneiden und mit der **1/2 des Dressings** unter den **Salat** mengen. Die **übrigen Cashews** hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **Cashews** und dem **übrigen Koriander** anrichten und servieren.