



## Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Orangen-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 Orange, 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 Packung Cashewkerne 15
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Packung roter Mizuna-Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Orange

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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 588kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 35.8g, Eiweiß 25.3g



### 1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **1/2 der Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldgelb anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell anbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen. Die **übrigen Cashews** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



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



### 5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der gerösteten 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. 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 gerösteten Cashews** hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **Cashews** und dem **übrigen Koriander** anrichten und servieren.