MARLEY SPOON



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse

20-30min 4 Portionen

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 und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 100g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [1,3]
- 2 Dosen Ananasstücke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

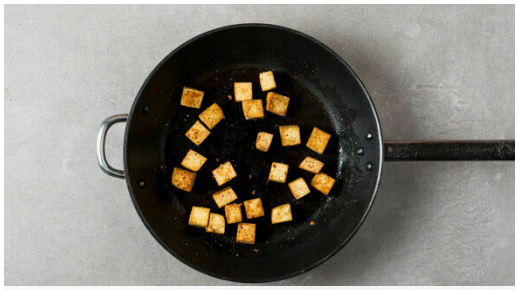
Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 590kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 38.9g, Eiweiß 21.7g



1. Tofu schneiden

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



2. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anbraten. Mit der **½ der Sojasauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze noch 3–5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



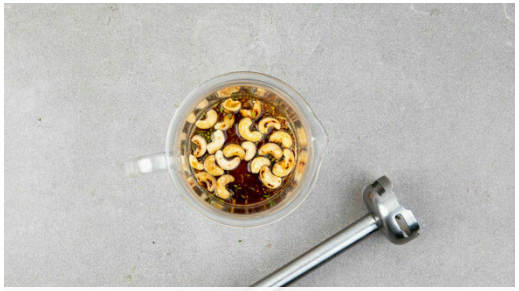
3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung ca. 5Min. in heißem Wasser einweichen.



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, fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Koriandersteile** aufbewahren. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Dressing zubereiten

Die **½ der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1EL Zucker, **2-3EL Limettensaft**, 4EL Pflanzenöl und 2EL 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. Salat fertigstellen

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **½ des Dressings** unter den **Salat** mengen. Den **Salat** mit dem **Tofu**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.