

MARLEY SPOON



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Mango-Cashew-Gemüse



20-30Min.



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- Tofu ⁶
- unbehandelte Limetten
- reife Mango
- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Mungobohnensprossen
- Cashewnüsse ¹⁵
- frischer Koriander
- gemischter Salat
- Sojasauce ^{1,6}
- Karotten
- Cayennepfeffer
- frischer Ingwer

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 470.0kcal, Fett 28.5g, Eiweiß 20.8g, Kohlenhydrate 27.5g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



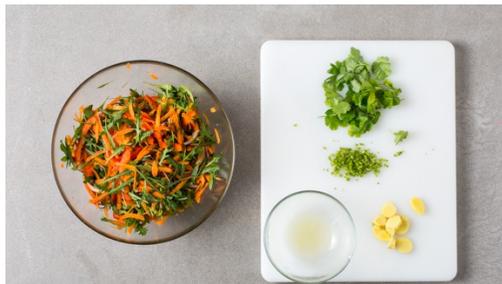
2. Tofu braten

Die **Cashewkerne** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett ca. 1-2Min. goldgelb rösten. **Vorsicht!** Die **Cashews** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen. Den **Tofu** in derselben Pfanne mit 1EL Öl ca.1-2Min. anbraten, mit der **1/2 der Sojasauce** ablöschen und noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Salat vermengen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln**, den **Mungobohnensprossen** und dem **gemischten Salat** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **1/2 der Blätter fein hacken** und ebenfalls untermischen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1-2EL **Limettensaft**, 2-3EL Öl, 2EL Essig und 1 Prise **Cayennepfeffer** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen Dressing pürieren. Nach Bedarf mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Mango würfeln

Die **Mango** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Mangowürfel** und die **1/2 des Dressings** zum **Salat** geben und alles gut vermengen. Die **übrigen Cashewkerne** hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **gehackten Cashews** und **restlichen Korianderblättern** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  **#marleyspooning**