MARLEY SPOON

Low Carb: Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Ananas-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 fruchtiger Ananas, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Wat je van ons krijgt

- 1 blok biologische tofu [6]
- 25ml sojasaus [1,6]
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 100g mesclun
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 25g gezouten cashewnoten [5,15]
- 1 blikje ananasstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 7½g suiker
- 45ml plantaardige olie
- 15ml azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 573kcal, vet 35.8g, koolhydraten 38.8g, eiwit 19.6g

1. Tofu schneiden

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

2. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden oder nach Geschmack mehr **Zwiebeln** in den **Salat** geben. **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 der **½ des Salats** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.

5. Dressing zubereiten

Die **½ der Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1½TL Zucker, **1–2EL Limettensaft**, 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. 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.