

Rezept

# Ananas-Tofu-Salat mit Zwiebeln und Minze

Ein Rezept von Ananas-Tofu-Salat mit Zwiebeln und Minze, am 25.04.2024

## Zutaten

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>1</b> kleine Ananas (etwa 900 g)        | <b>2</b> große rote Zwiebeln |
| <b>8</b> Stängel Minze                     | <b>2</b> rote Chilischoten   |
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 2 cm) | <b>1</b> Bio-Zitrone         |
| <b>400 g</b> Tofu                          | <b>6 EL</b> Öl               |
| Salz                                       |                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Die Ananas längs vierteln, den harten Strunk in der Mitte herausschneiden. Ananas schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blätter in feine Streifen schneiden. Die Chilis waschen, entstielen und mit den Kernen fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, etwa ein Viertel der Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.
2. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Tofu darin bei starker Hitze rundherum in 3-4 Min. knusprig braten. Dabei immer erst wenden, wenn er eine Kruste gebildet hat. Tofu salzen. Chili und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten, dann den Tofu in eine Schüssel füllen.
3. Erneut 2 EL Öl erhitzen. Zwiebelstreifen darin 2-3 Min. braten, zum Tofu geben. Übriges Öl mit Zitronensaft und -schale verrühren, salzen. Mit Ananas und Minze zum Tofu geben. Mischen, abschmecken und lauwarm oder abgekühlt servieren.