Rezept

Asia-Gemüsesalat mit Tofu

Ein Rezept von Asia-Gemüsesalat mit Tofu, am 28.04.2024

Zutaten

20 g	Reisnudeln
5 TL	Sojasauce
80 g	Kokosmilch (aus der Dose)
1 TL	fein geriebener Ingwer (nach Belieben)
1 TL	Sambal Oelek (indones. Chilisauce)
	Salz
1	kleine Möhre (ca. 50 g)
1 EL	geröstete, gesalzene Erdnüsse
75 g	Tofu
1	Bio-Limette
2 TL	Erdnussbutter (creamy)
	Pfeffer
100 g	Spitzkohl (erstzweise Chinakohl)
50 g	Zuckerschoten
½	Mini-Gurke
½ EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 TL Sojasauce marinieren.

2. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kokosmilch mit Limettenschale und -saft, Erdnussbutter, übriger Sojasauce und Ingwer nach Belieben verrühren. Mit Pfeffer und Sambal oelek würzen.

3. Den Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit ¼ TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 2 Min. kneten. Zuckerschoten waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Die Möhre und die Gurke schälen und beides in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Erdnüsse grob hacken.

4. Den Tofu aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum in 4 - 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Zuerst das Dressing in das Glas gießen. Dann nacheinander Kohl, Zuckerschoten, Möhre und Gurke darüberschichten. Nudeln und Tofu daraufgeben. Mit den Erdnüssen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und vorsichtig mischen.