Rezept

Mango-Gurken-Salat mit Tofu und Tamari-Ingwer-Dressing

Ein Rezept von Mango-Gurken-Salat mit Tofu und Tamari-Ingwer-Dressing, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Tofu natur
1	kleine reife Mango
½ Bund	Koriandergrün
1	Salatgurke
½	rote Chilischote
1 EL	natives Kokosöl

Tamari-Ingwer-Dressing:

2 EL	Tamari-Sojasauce
2 TL	Ahornsirup
1	kleines Stück Ingwer (ca. 10 g)
3 EL	Limettensaft
2 TL	Fischsauce
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 21 g F, 14 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Tamari, 1 EL Limettensaft, Ahornsirup und Fischsauce verrühren. Den Ingwer schälen, würfeln und durch die Knoblauchpresse drücken, sodass nur der Saft austritt. Ca. 1 TL Ingwersaft zum Tamari-Dressing geben. (Öl und übriger Limettensaft werden erst später untergerührt.)

2. Den Tofu quer halbieren, dann in dicke Lagen Küchenpapier wickeln und diese mit einem Brett und einer Konservendose beschweren, sodass möglichst viel Flüssigkeit herausgepresst wird. Tofu knapp 30 Min. stehen lassen, dann würfeln und mit der Tamari-Mischung mischen. Zugedeckt ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei öfter wenden.

3. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Die Gurkenhälften nochmals längs vierteln, dann quer in Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dicken Scheiben vom Stein schneiden, danach in Würfel schneiden.

4. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Einige Blättchen abzupfen, den Rest mit den zarten Stängeln hacken.

5. Gurke, Mango, Chili und gehacktes Koriandergrün mischen. Den Tofu abgießen, dabei die Marinade auffangen. Restlichen Limettensaft und das Olivenöl unter die Marinade schlagen. Den Tofu trocken tupfen.

6. Das Tamari-Ingwer-Dressing über den Salat geben. Das Kokosöl stark erhitzen, die Tofuwürfel darin unter häufigem Wenden 5-7 Min. braten. Den heißen Tofu über den Salat geben, mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen und sofort servieren.