

Rezept

Chinakohl-Möhren-Salat mit Currydressing

Ein Rezept von Chinakohl-Möhren-Salat mit Currydressing, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Chinakohl	2 Frühlingszwiebeln
3 Möhren	50 g Sojabohnensprossen
1 Orange	100 g fettarmer Joghurt
3 TL Rapsöl	1 EL Weißweinessig
1 TL mildes Currypulver	gemahlener Ingwer
2-3 Tropfen flüssiger Süßstoff	Salz
schwarzer Pfeffer	100 g Tofu
2 TL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Chinakohl waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und längs je fünf schmale Kerben einschneiden. Die Möhren in sehr dünne, blütenförmige Scheiben schneiden.
2. Die Sojabohnensprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatzutaten auf zwei großen Tellern dekorativ anrichten.
3. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden, halbieren und beiseitelegen.
4. Für das Salatdressing den Joghurt, 1 TL Rapsöl, den Essig, das Currypulver, 1 Msp. Ingwer, den Süßstoff sowie etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und verrühren.
5. Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Das übrige Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum anbraten.
6. Das Currydressing über den Salat träufeln und die Orangenstücke darauf anrichten. Die heißen Tofuwürfel auf die Salatportionen geben und diese sofort servieren.