

Rezept

Chinakohl-Slaw mit Erdnuss-Tofu

Ein Rezept von Chinakohl-Slaw mit Erdnuss-Tofu, am 18.09.2024

Zutaten

½ Chinakohl (ca. 350 g)	150 g Möhren
60 g Mungobohnensprossen	1 rote Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm lang)	2 EL Limettensaft
1 EL Sojasauce (z. B. Tamari)	2 TL flüssiger Honig
3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	100 g Tofu
30 g Erdnusskerne	4 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 26 g F, 13 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Chinakohl putzen, waschen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Streifen (Julienne) schneiden. Sprossen in einem Sieb heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Chilischote waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Für das Dressing Limettensaft, Sojasauce, Honig, Ingwer und 2 EL Öl in einer Schüssel gründlich verrühren. Kohl, Möhren, Sprossen und Chili dazugeben und gut untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Erdnüsse grob hacken. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel und Erdnüsse darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum hellbraun braten.
4. Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Salat noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Tofu-Erdnuss-Mix sowie die Korianderblätter darauf verteilen.