

Rezept

Mango-Gurken-Sprossensalat mit Sesam-Tofu-Sticks

Ein Rezept von Mango-Gurken-Sprossensalat mit Sesam-Tofu-Sticks, am 22.06.2024

Zutaten

2 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl
1/4 TL ¼ TL Cayennepfeffer	200 g Tofu (naturel)
1 kleine, reife Mango (ca. 200 g Fruchtfleisch)	300 g Salatgurke
Salz	1 1/2 EL 1 ½ EL Reisessig
1/4 TL ca. ¼ TL Chiliflakes	100 g Sprossenmix
10- 12 Stängel 10-12 Stängel Koriandergrün	2 TL Sesamsamen
2 TL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Sojasauce mit Sesamöl und Cayennepfeffer verrühren. Den Tofu trocken tupfen, in kleinfingergroße Streifen schneiden und mit der Marinade beträufeln. Den Tofu zugedeckt mindestens 2 Std. marinieren, dabei gelegentlich wenden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Die Gurkenwürfel leicht salzen und mit den Mangowürfeln mischen. Den Reisessig mit Salz und Chiliflakes verrühren, über den Mango-Gurken-Mix geben und untermischen.
3. Den Sprossenmix abbrausen und abtropfen lassen. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Dann abkühlen lassen.
4. Das Rapsöl erhitzen, die Tofusticks mit Küchenpapier trocken tupfen und im Öl von allen Seiten in 4-5 Min. hellbraun braten. Mit Sesamsamen bestreuen, den Tofu mehrfach wenden, sodass die Sesamsamen an den Sticks haften.
5. Den Sprossenmix auf große Teller oder in Schalen geben, den Mango-Gurken-Mix darauf verteilen. Die heißen Tofusticks in die Mitte geben, das Koriandergrün drum herumstreuen.