Rezept

Tofu-Pilz-Salat

Ein Rezept von Tofu-Pilz-Salat, am 06.06.2025

Zutaten

400 g	Tofu
400 g	Champignons
1-2	rote Chilischoten
1 ½ EL	vegane Fischsauce
4 Stängel	Minze
2 EL	geröstetes Reispulver
2 EL	helle Sojasauce
4	Frühlingszwiebeln
2 EL	Limettensaft
1 TL	Palmzucker
1 Bund	Koriandergrün
1 EL	frittierter Knoblauch (siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, würfeln und mit der Sojasauce mischen. Die Pilze putzen, die Stiele herausdrehen und entfernen. Die Hüte in einem Sieb oder Dämpfkorb über kochendem Wasser 4 - 5 Min. dämpfen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile getrennt in Röllchen schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

2. Limettensaft und Fischsauce solange mit dem Palmzucker verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Das Dressing mit Tofu, Pilzen, weißen Frühlingszwiebelstücken und Chili mischen und den Salat 1 - 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Zum Servieren das Reispulver unter den Salat mischen und grüne Zwiebelstücke, die Kräuter und frittierten Knoblauch darüberstreuen.