



THAI TOFU SALAT MIT GURKE, KOKOS UND MINZE

(Salate & Bowls)

Der Salat Klassiker mit den südostasiatischen
Aromen

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

Salat

2 Salatgurken (ohne Kerngehäuse)
4 EL Kokosflocken
2 EL Agavendicksaft
Saft und Abrieb 2 Limette
2 Halme Frühlingslauch
1 kleine rote Zwiebeln
3 Zweige Minze
3 Zweige Thai-Basilikum (alternativ Koriander)
3 EL Pflanzenöl
1 TL Salz
3 EL Erdnüsse, geröstet

Tofu

200g Tofu
1 TL Paprikapulver
1 EL Maispolenta
1/2 TL Salz
3 EL Pflanzenöl

Anleitung

1. Die Salatgurken längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Mit etwas Salz vermengen und beiseite stellen.
2. Den Frühlingslauch und die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Minze und den Thai Basilikum zupfen oder nur grob schneiden.
3. Den Tofu in Würfel schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Die Maispolenta, mit Paprikapulver und Salz vermischen und den Tofu darin wälzen.
5. Den Tofu in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl vorsichtig von allen Seiten knusprig anbraten. (Nicht die Pfanne schwenken!). Anschließend bei Seite stellen.
6. Die „angesalzenen“ Gurken abgießen und mit allen restlichen Zutaten vermischen.
7. Zusammen mit dem Tofu anrichten.

TIP

- Durch das „Ansälzen“ der Gurken verlieren sie überschüssiges Wasser und Euer Salat wird nicht so „verwässert“.
- Wer es scharf mag, kann auch etwas Thai-Chili in den Salat geben.
- Anstelle des Thai Basilikum könnt Ihr auch Koriander verwenden.
- Am besten legt Ihr die Tofuwürfel zwischen mehrere Schichten Küchenpapier. Um so trockner der Tofu ist, desto knuspriger wird er am Ende.
- Anstelle der Polenta (Maisgrieß) könnt Ihr auch Paniermehl oder Hartweizengrieß benutzen.
- Wenn Ihr es auch etwas Kalorienreicher möchtet, könnt Ihr den Tofu auch kurz frittieren.