

Tofu-Nuggets, Cashew-Dip, Mango-Paprika-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

400 g Naturtofu im Block	100 ml Tamari	4 EL Speisestärke
4 EL Mehl	1 TL Backpulver	200 g mittelgrobes Pankomehl
Öl		

Für den Salat:

1 Mango	1 rote Paprika	1 Avocado
2 Frühlingszwiebeln	4 Korianderzweige	4 EL weißer Balsamico
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Dip:

2 EL Cashewmus	2 EL griech. Joghurt	½ Limette
1 Chilischote	1 kleines Stück Ingwer	1 EL Ahornsirup
1 EL Tamari	Salz	

Für die Garnitur:

40 g Erdnüsse	Öl
---------------	----

Für die Nuggets:

Tofu mit Küchenpapier gut trocken tupfen, damit die Marinade besser aufgenommen werden kann. Tofublock einmal halbieren, in mittelgroße Würfel schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Tamari über den Tofu geben und für 15 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel Speisestärke, Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Einen Teil der Marinade zur Mehlmischung geben, bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht. Schüssel mit Pankomehl bereitstellen.

Tofu zunächst in der Speisestärke-Mehlmischung wenden und gleichmäßig damit bedecken. Anschließend im Pankomehl wenden.

Die Nuggets in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun ausbacken. So viel Öl in die Pfanne geben, dass die Nuggets bis ca. zur Hälfte bedeckt sind.

Für den Salat:

Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien. Paprika waschen und trockentupfen. Avocado halbieren und entsteinen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien. Mango, Paprika, Avocado und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Mango, Paprika und Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben. Avocado ganz zum Schluss hinzugeben. Koriander fein hacken und dazugeben. Für das Dressing Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einander verrühren und mit dem Salat vermengen.

Für den Dip:

Joghurt und Cashewmus in einer Schüssel verrühren. Limette halbieren eine Hälfte auspressen und dazugeben. Ingwer schälen, Chilischote sowie Ingwer in feine Streifen schneiden und hinzugeben. Ahornsirup und Tamari unterheben und mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls die Masse zu dick ist.

Für die Garnitur:

Erdnüsse in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz anrösten und über den Salat streuen.

Katharina Nüser am 21. Juni 2022