

Scharfer asiatischer Glasnudel-Salat mit Tofu

Für zwei Personen

Für den Tofu:

150 g Tofu	5 EL Sojasauce	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Glasnudeln	1 rote Paprika	1 Mango
100 g Zuckerschoten	2-3 Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer
1 frische Chilischote	½ Bund Koriander	150 g Cashewkerne
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	1 Schuss Reisessig
1 Schuss Fischsauce	1 Limette, 6 EL Saft	1-2 EL Honig
hellen Sesam	Öl	

Für den Tofu:

Den Tofu in Streifen schneiden, von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und für ca. 3 Minuten braten, danach zur Seite stellen und abkühlen.

Für den Salat:

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing das Sesamöl, die Sojasauce, den Reisessig, die Fischsauce, den Honig und den Limettenabrieb verrühren. Ingwer schälen, fein reiben und zum Dressing geben und optional kleingehackte Chilis hinzufügen.

Paprika, Zuckerschoten und Mango in dünne Streifen sowie die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Cashewkerne hacken und gemeinsam mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Glasnudeln abseihen und zusammen mit dem Gemüse, dem Koriander sowie den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing und Limettensaft marinieren. Den Sesam, den Tofu und die Cashewkerne auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und lauwarm servieren.

Alexander Kumptner am 13. Oktober 2021