



REGENBOGENSALAT MIT ERDNUSS-DRESSING

Für 2–3 Personen als
Hauptgericht:

Für den Salat:

2 EL Sojasauce
1 TL Kokoszucker
1 TL frisch geraspelter Ingwer
1 Knoblauchzehe, gehackt
200 g Räuchertofu, gewürfelt
80 g Glasnudeln
200 g Rotkohl, grob geraspelt
150 g Zucchini, mit dem
Sparschäler zu Nudeln
verarbeitet
2 mittelgroße Karotten, grob
geraspelt
40 g geröstete und gesalzene
Erdnüsse, gehackt
40 g frischer Koriander, gehackt

Für das Erdnuss-Dressing:

100 g ungesüßte Erdnussbutter
50 ml heißes Wasser
6 EL Limettensaft plus evtl. mehr
zum Abschmecken am Tisch
3 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe, geschält und fein
gehackt
Optional: ein paar Spritzer Tabasco

Zeitaufwand:
ca. 50 Minuten

Sojasauce, Kokoszucker, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel
verrühren. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und rundum marinieren.

Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und in einem Sieb
abtropfen. Mit einer Schere etwas kleiner schneiden.

In einer großen, flachen Schüssel nebeneinander Rotkohl, Zucchininudeln,
geraspelte Karotten, Glasnudeln, Erdnüsse und Koriander anrichten. In
der Mitte Platz für den Tofu lassen.

Für das Dressing Erdnussbutter in eine Schüssel geben und heißes Wasser
hinzufügen. Kurz warten, dann mit einem Löffeln glatt vermischen.
Limettensaft, Sojasauce und Knoblauch (und optional Tabasco) hinzufügen
und verrühren.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den marinierten Tofu
rundum anbraten, bis alle Seiten gebräunt und leicht knusprig sind. Den
Tofu in die Mitte der Salatschüssel geben.

Den Salat mit separatem Dressing servieren und erst am Tisch mit dem
Dressing beträufeln und vermischen. Bei Bedarf noch mit weiterem
Limettensaft abschmecken.