

Asia-Sommersalat mit Tofu

Sachbezeichnung



Ausbeute
 20 Portion(en)



Zeitplanung
 Zubereitung: 60 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
 Energie: 485 kJ/116 kcal;
 Fett: 6 g, davon ges. Fettsäuren 2.6 g;
 Kohlenhydrate: 8.4 g, davon Zucker 7.4 g;
 Eiweiss: 4.9 g; Salz 1.5 g

Rezept

Zutaten für den Salat (4'480 g)

2'400 g	Mungobohnensprossen
1'200 g	Mango, geschält und in feine Streifen geschnitten
200 g	Rapsöl
400 g	Balsamico-Essig, weiss
20 g	Koriander, gezupft
200 g	Erdnüsse, geröstet, geschält, gehackt
40 g	Limettenpüree, TK
10 g	Speisesalz
10 g	Chilischote (rot), sehr fein geschnitten

Zutaten für Tofu in Teriyaki-Sauce (2'005 g)

40 g	Ingwer, geschält und in feine Scheiben geschnitten
40 g	Knoblauch, geschält und in feine Scheiben geschnitten
350 g	Ananassaft
15 g	Chilischote, in feine Ringe geschnitten
530 g	Sojasauce
30 g	Weisswein-Essig
20 g	Sesamöl
20 g	Zitronensaft
90 g	Zucker
870 g	Bio Tofu nature, pasteurisiert, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Herstellung

1

Tofu marinieren

Den Ingwer, Knoblauch, Chilischote und Ananassaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze leicht einkochen. Sojasauce, Weisswein-Essig, Sesamöl, Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Weiter köcheln, bis die Sauce leicht eindickt.

Die Sauce abkühlen lassen, anschliessend durch ein Sieb passieren, um Ingwer, Knoblauch und Chili zu entfernen.

Die Tofuscheiben in einem verschliessbaren Behälter oder Vakuumbutel mit der abgekühlten Sauce übergiessen. Tofu mindestens 48 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen – ideal sind bis zu 3–5 Tage. Währenddessen geschlossen lagern.

Hinweis: Tofu kann problemlos bis zu einer Woche in der Marinade im Kühlschrank aufbewahrt werden. Voraussetzung ist eine durchgängige Kühlung bei +2 bis +5°C in einem luftdicht verschlossenen Behälter.

2

Salat vorbereiten

Mango schälen und jeweils links und rechts entlang des Kerns das Fruchtfleisch abschneiden. Dieses in feine Streifen schneiden.

Mungobohnensprossen gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten für den Salat (Sprossen, Mangostreifen, Rapsöl, Balsamico, Limettenpüree, Chili, Erdnüsse, Koriander und Salz) in einer grossen Schüssel vorsichtig vermengen.

3

Tofu braten

Nach der Marinierzeit die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

4

Anrichten

Den Asia-Salat portionsweise auf Tellern anrichten. Den angebratenen Tofu in Streifen oder Würfel schneiden und über dem Salat verteilen. Optional mit frischem Koriander oder Limettenzesten garnieren.