



Mango & weiße Bohne meets
gebratene Zwiebel & knusprigen Räuchertofu
auf einem Bett von marinierten Zucchininudeln



Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten

Für 6-8 Portionen

Zutaten - Zucchinispagetti

- 5 kleine Zucchini (Menge nach Geschmack)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Tl Sesamöl
- Etwas Zitronensaft (nach Geschmack)

Kein Salz (weil sie sonst Wasser ziehen)

Zutaten - Salat

Kalte Zutaten:

- 2 Gläser weiße Bohnen
- 12 kleine Tomaten
- kl. Gelbe Paprika
- kl. Rote Paprika
- kleine reife Mango
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Tl Kokosöl

Warme Zutaten:

- 1 Paket Räuchertof (Taifun)
- 2 große rote Zwiebeln

Zutaten - Topping:

- 3 El gehackte nicht gesalzene Erdnüsse

Kokosblütenzucker zum Karamelisieren der Erdnüsse alternativ Ahornsirup

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten - Soße für den Salat:

- 2 El Cashewmus
- 2 Prisen Curry
- 4 Tl milder Senf
- Saft von 1-2 Zitronen
- mit Kräutersalz abschmecken

Mit Wasser zu einer schönen sämigen Soße verrühren, also nach und nach Wasser unterrühren, bis Euch die Konsistenz gefällt.



Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zubereitung:

1. Zucchini spaghetti zubereiten

Zucchini waschen, die Enden nach Bedarf abschneiden, mit dem Spirallschneider Spaghetti drehen.

Knoblauch, fein schneiden und zerdrücken, mit Sesamöl & Zitronensaft vermengen, Zucchini spaghetti vorsichtig damit vermengen, abdecken und zur Seite stellen bis zum Anrichten.

2. Soße zubereiten für den Salat (nicht für die Zucchini)

Alle Zutaten miteinander vermengen, falls die Soße zu zähflüssig ist (etwas zäh finde ich sie ideal) nach Geschmack, etwas Wasser oder Zitrone zugeben.

3. Topping zubereiten

Erdnüsse grob hacken ohne Fett bei mittlerer Temperatur vorsichtig anrösten in der Pfanne und karamelisieren – zur Seite stellen bis zum Anrichten

4. Kalte Zutaten

- Weiße Bohnen ein bisschen abspülen im Sieb, abtropfen lassen
- Tomaten waschen putzen und vierteln oder. achteln
- Paprika, waschen putzen und mittelgrob würfeln
- Mango schälen und in grobe Würfel schneiden
- Petersilie – Stängel entfernen, Petersilie grob schneiden oder hacken

5. Heiße Zutaten - erst kurz vor dem Anrichten zubereiten - damit sie heiß unter den Salat gemengt werden können:

- Zwiebeln putzen, halbieren und der Länge nach in grobe Halbringe schneiden (also anders schneiden als üblich –s. Foto – ja sie schmecken dann anders ;))
- Räufertofu in nicht zu feine Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Räuchertofu knusprig braten im Kokosöl (ich verwende dazu eine Heißluftfritteuse/Multicooker von de Longhi, geht aber mit jeder beschichteten Pfanne)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Salat anrichten

- Kalte Zutaten (ohne die Zucchini) mit der Soße vermengen
- Vor dem Servieren, die gebratenen, heißen Zwiebeln und Räuchertofu unterheben
- Mit den Zucchini spaghetti auf den Tellern ein Nest herrichten
- Salat in der Mitte des Nestes bzw. auf dem Nest anrichten
- Mit den karamellisierten Erdnüssen bestreuen



Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved