



So ein Salat

Mango & weiße Bohne meets

gebratene Zwiebel & knusprigen Räuchertofu



Zutaten

Für 2-4 Portionen

1 Glas	weiße Bohnen
5-6	kleine Tomaten
1	reife Mango
14	Zweige Petersilie
1 TL	Kokosöl
1 Paket	Räuchertof (Taifun)
2	rote Zwiebeln
1-2 EI	Zedernüsse

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



Soße:

- 1 El Cashewmus
- 1 Prise Curry
- 2 Tl milder Senf
- 1 Zitronensaft
- mit Kräutersalz abschmecken

Zubereitung:

Soße zubereiten

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

Kalte Zutaten

- Weiße Bohnen ein bisschen abspülen im Sieb, abtropfen lassen
- Tomaten grob würfeln
- Mango schälen und in grobe Würfel schneiden
- Petersilie - Stängel entfernen, Petersilie grob schneiden oder hacken

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



Heiße Zutaten:

- Zwiebeln putzen, halbieren und in grobe Halbringe schneiden
- Räufertofu in grobe Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Räuchertofu knusprig braten im Kokosöl (ich verwende dazu eine Heißluftfritteuse/Multicooker von der Longhi, geht aber mit jeder beschichteten Pfanne)
- Zedernnüsse ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten (vorsichtig, sie brennen schnell an)

Salat anrichten

- Kalte Zutaten mit der Soße vermengen
- Vor dem Servieren, Zwiebeln und Räuchertofu unterheben
- Mit Zedernnüssen 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