



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



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 Zucchinispagetti 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