

# Mangosalat mit Tofu à la Indochine

Zubereitungszeit: 30 Minuten

INDOCHINE

## Zutaten

100 g Koriander	1 Möhre
100 g Minze	1/2 Lauchzwiebel
50 Erdnüsse	Salz
Mango (Wichtig: Sie muss hart sein!)	1 EL Sojasauce
1 rote Zwiebel	1 EL Fischsauce
1 Tofu	1 TL Essig
1 Chili Schote	Pfeffer
100 g Thai Basilikum	Rapsöl

## Zubereitung

**Sauce:** Limetten heiß abwaschen, Saft auspressen, Chili Schote waschen, dann in kleine Stücke schneiden. Mit Limettensaft und Chili Stücken, Sojasauce, Essig, Fischsauce und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Salat:

1. Für den Salat Erdnüsse in einen Stampfer klein machen.
2. Die rote Zwiebel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Mango schälen, 2 große Stücke vom Fruchtfleisch abschneiden (kurz vor dem Kern) und diese dann in dünne Scheiben schneiden.
4. Möhre waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.
5. Den Tofu in einer vorgeheizten Pfanne (mit ca. 6 El Rapsöl) auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Diesen dann in dünne Scheiben schneiden.
6. Minze, Thai Basilikum, Koriander waschen und trocken schütteln.
7. Minze, Koriander und Thai Basilikum abzupfen vom Stiel und die Blätter grob hacken.
8. Mango, Möhre, Tofu, Kräuter Mischung in eine große Schale geben, mit dem Dressing vermengen und mit Erdnüssen anrichten.

Guten Appetit!