

## Thai-Reisnudel-Salat mit Erdnussdressing

Das Gericht, das wir diese Woche für euch haben, kommt „zufälligerweise“ wieder aus dem asiatischen Raum und enthält 3 unserer absoluten Favoriten: Tofu – Sesamöl – Erdnussbutter. Achtung, es folgt eine psychologische Suggestion: Ihr werdet es lieben :D!

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2 große Portionen

#### für den Salat:

- 170g gekochte Reisnudeln + etwas Sesamöl
- 4 große Radieschen in dünne Stifte geschnitten
- 1 roter Paprika in feine Streifen geschnitten
- ca. 120g Rotkraut in feine Streifen geschnitten oder gehobelt
- 1/2 Bund frische Petersilie fein gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe geschnitten
- 1 Karotte in feine Stifte geschnitten

#### weilers:

- 250 g Natur Tofu
- 2 EL Tamari
- 1 EL Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 EL geröstete Sesamsamen

#### für die Erdnuss-Sauce:

- [65g Erdnussbutter](#)
- 1 große Knoblauchzehe
- 60ml Orangensaft frisch gepresst
- ca. 8g frischer Ingwer
- 2 EL Tamari
- 3 EL Limettensaft
- 2 1/2 EL Ahornsirup
- 1 EL Sesamöl
- Chiliflocken nach Belieben
- etwas Salz

#### weilers:

- frische Koriander- oder Petersilblätter
- geröstete Sesamsamen

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst die Reismnudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen und kalt abschrecken. Mit etwas Sesamöl vermischen und beiseite stellen.
2. Das Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln und alles in eine große Salatschüssel geben.
3. Für das Erdnuss-Dressing alle Zutaten in einen Mixbehälter füllen und zu einem cremigen Salatdressing mixen.
4. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten braun anbraten. Tamari, Wasser und Sesamöl in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und den Tofu damit ablöschen. Kurz weiterbraten, bis der Tofu die Marinade aufgenommen hat. Aus der Pfanne nehmen und mit Sesamsamen bestreuen.
6. Reismnudeln zum Gemüse in die Schüssel geben und das Erdnuss-Dressing untermengen.
7. Den Reismnudel-Salat mit den Tofustücken anrichten, mit Sesamsamen und frischem Koriander oder Petersil toppen und mit Limettensaft beträufeln.



## Rezeptbeschreibung

Wir empfehlen euch, die ganze Familie (auch die Männer!) zum Gemüseschneiden zu aktivieren. So wird die Zubereitungszeit deutlich verkürzt und ihr habt eine (hoffentlich) schöne Zeit gemeinsam 😊 Natürlich könnt ihr auch die Gemüsesorten nach freiem Belieben variieren – Hauptsache, es bleibt rein pflanzlich und somit für alle Lebewesen ethisch vertretbar.

Seid gleichermaßen lieb zu Menschen & Tieren und genießt den Sommer!

Meli & Gorik