

Fruchtiger Gurken-Möhren-Salat mit Mango

Gesamtzeit **25 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

250 g	Räuchertofu
7 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
1	Gurke
2	Möhren
1	Kohlrabi
2	Lauchzwiebeln
1	Mango
1	Passionsfrucht
2 EL	heller Balsamicoessig
3 EL	Olivenöl
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	süßer Senf
	frisch gemahlener Pfeffer
	Kresse
1 TL	Sesamöl
50 g	geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tofu in Würfel schneiden und mit 2 EL Ponzu Zitrone vermischen. Gurken waschen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen, die Kohlrabi in breite Spalten schneiden und mit den Möhren und Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Würfel oder Streifen schneiden.

Schritt 2

Für das Dressing Passionsfrucht halbieren, die Kerne herauslösen und mit restlicher Ponzu Zitrone, Essig, Olivenöl, Agavendicksaft und Senf verrühren und mit Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden.

Schritt 3

Gurken, Möhren, Kohlrabi, Mango und Lauchzwiebeln auf Tellern verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Tofu kurz in einer beschichteten Pfanne in dem erhitzten Sesamöl braten und auf dem Salat anrichten. Salat mit Kresse und Erdnüssen bestreuen und servieren (alternativ: alles zum Mitnehmen in Dosen verpacken).