

Asiatischer Chinakohl-Salat mit Tofu



Sommerliche Frische auf dem Tisch: Asiatischer Chinakohl-Salat mit Tofu, Champignons, frischer Minze und süßer Paprika.

Zubereitung:

Den Chinakohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chili entkernen und in dünne Streifen schneiden. Paprika und Minze ebenfalls in Streifen schneiden. Pilze vierteln, Tofu in kleine Würfel schneiden. Limette auspressen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anbraten. Dann zuerst Pilze und Tofu, im Anschluss dann Paprika und Chili hinzugeben und kurz mitbraten.

Für das Dressing die Kokosmilch mit Zucker, Sojasauce und Limettensaft vermischen und abschmecken. Evtl. noch etwas mehr Zucker oder Kokosmilch hinzugeben.

Abschließend das Gemüse über den Chinakohl geben und mit dem Dressing vermischen. Fertig ist unser asiatischer Chinakohl-Salat, den man ideal auch als Vorspeise genießen kann.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 großer Chinakohl
- 500g Tofu
- 150 g kleine Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 rote Paprika
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund frische Minze

- 1 Limette
- 12 EL Kokosmilch
- 2 EL Zucker
- 5 EL Sojasauce
- Öl (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

docbears.de wünscht einen guten Appetit!