

# Obstsalat mit Gemüse und Räuchertofu – Malaysia Art „Rojak Salat“

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Salat

- 150 g Räuchertofu – die kurze Seite in 5-mm-Scheiben schneiden
- 150 g Salatgurke – vierteln und in 1-cm-Stücke schneiden
- 150 g Mungsprossen – waschen
- 150 g Ananas – in 2-cm-Würfel schneiden
- 150 g feste Mango – in 2-cm-Würfel schneiden
- 150 g grüner Apfel (Granny Smith) – in 2-cm-Würfel schneiden
- 4 EL geröstete Erdnüsse – grob hacken
- 2 EL Erdnussöl

### Für das Dressing

- 120 g Datteln, entsteint
- 100 ml Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Limettensaft und etwas Abrieb
- 1 Prise Chilipulver
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Das gerüstete Obst und Gemüse auf zwei Teller verteilen und kurz zur Seite stellen.

Für das Dressing alle Zutaten - ausser Salz und Pfeffer - in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz zur Seite stellen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten. Dann die Mungsprossen dazugeben, 1 Minute mitbraten und leicht salzen.

Nun das Dressing über das Obst und Gemüse träufeln und dann die Tofu-Scheiben und Mungsprossen darüber geben.

Vor dem Verzehr alles gut miteinander vermengen und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

**Hinweis:** Aufgrund des kräftigen Dressings sollte das Obst und Gemüse etwas gröber geschnitten werden, damit die Sauce geschmacklich nicht dominiert!

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 692 kcal, Kohlenhydrate: 76 g, Eiweiss: 17 g, Fett: 31 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/rojak-malaysischer-salat.html>