

Rezept

## Feldsalat mit Kokos-Tofuwürfeln



© Ulrich Hoppe

### Info

🕒 40 Min.  
Gesamtzeit

📏 mittel

🔥 485 kcal  
Kilokalorien

19 g  
Eiweiß

37 g  
Fett

15 g  
Kohlenhydrate

### Zutaten

für  Portionen

1 **Chili** rot

**Ingwer**

2 **Limetten**

2,5 El **Kokosmilch** dick (mit „dicker“ Kokosmilch meinen wir das, was sich oben in der Dose absetzt, wenn man sie vor dem Öffnen nicht schüttelt)

2 El **Sojasoße**

2 El **Ahornsirup**

2,5 El **Sesamöl**

100 g **Feldsalat**

20 g **Sprossen** z.B. Radieschen

2 **Frühlingszwiebeln**

200 g **Kokosnuss** frisch

2 El **Kokosmehl**

1 **Ei**

300 g **Tofu** Natur, fest

1,5 El **Kokosöl** zum Braten

### Zubereitung

1. Chili entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Limetten auspressen. Zusammen mit der Kokosmilch, 1 EL Sojasoße, Ahornsirup und Sesamöl zu einer homogenen Soße verquirlen.
2. Salat und Sprossen waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kokosfleisch aus der Schale lösen, 50 g in feine Späne hobeln und zum Salat geben. Rest fein reiben.
3. Fein geriebene Kokosraspel und Kokosmehl in je einen tiefen Teller geben. Ei und Sojasoße in einer Schale verquirlen. Tofu abtropfen lassen, grob würfeln und panieren. Dafür die Tofuwürfel erst rundum im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Kokosraspeln ummanteln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Dressing über den Salat geben. Warme Tofuwürfel zum Salat servieren.