

Krautsalat Asia zu gegrilltem Tofu



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Tofu
- 1/4 Spitzkohl
- 1 große Möhre
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 EL helle Sojasoße
- Saft 1/2 Limette
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 0,5 Bund Koriander
- Salz, Kaffirblattpulver, Galgantpulver
- Sesam

Zubereitung

Den Spitzkohl waschen und ohne den Strunk in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Möhren und Ingwer zu dem Spitzkohl geben.

Aus Sojasoße, Limettensaft, Sesamöl, Agavendicksaft, Salz, Kaffirblattpulver und Galgantpulver eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Alles gut durchziehen lassen. Den Krautsalat am Ende mit dem gehack-

ten Koriander bestreuen. Den Tofu in einer Grillpfanne braten, mit etwas Sojasoße beträufeln und Sesam bestreuen. Den Salat als Beilage servieren.

Rezeptvariation

Zusätzliche feine Paprikastreifen verleihen dem Salat eine pikante Note. Statt Sesamöl kann auch Erdnussöl verwendet werden.

gesund & aktiv informiert

Galgant ist gleichzeitig scharf, erfrischend und bitter. Bei Erkältungskrankheiten und Fieber sowie bei Verdauungsbeschwerden sorgt er als Tee für Linderung.