

Scharfer Mango-Linsen-Salat mit Nusstofu

Eine ausgefallene Vorspeise mit Beluga-Linsen und Sojafarm Nusstofu on top! Erfrischend durch fruchtige Mangostückchen und mit interessanter Schärfe.

Zutaten:

200 g Sojafarm Nusstofu
100 g Beluga-Linsen
1 Mango
1 Bund Koriandergrün
4 EL Sesamöl
Salz und bunter Pfeffer

Für die Marinade:

1 TL Harissa
4 EL Orangensaft
3 EL Zitronensaft
3 EL Shoyu
1 EL Reissirup
1 TL Chiliflocken

Zubereitung:

Den Nusstofu aus der Packung nehmen, leicht abtupfen und in Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen, einen kleinen Teil zur Garnierung zurückhalten, den Rest fein hacken. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Würfel schneiden.

Die Beluga-Linsen in einen Topf geben, kurz abrausen, das Wasser abschütten und mit frischem Wasser auffüllen. Nicht salzen. Verhältnis Wasser zu Linsen etwa 3:1. Die Linsen ca. 20 Min. kochen, so dass sie noch schönen Biss haben und nicht zerfallen.

Für die Marinade einfach alle Zutaten vermischen und unter die Linsen geben. Auch das gehackte Koriandergrün und die Mangowürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gewürfelten Tofu in einer Pfanne mit etwas Sesamöl kross anbraten und anschließend auf dem lauwarmen Linsensalat anrichten. Mit Koriandergrün garnieren.

Guten Appetit!

