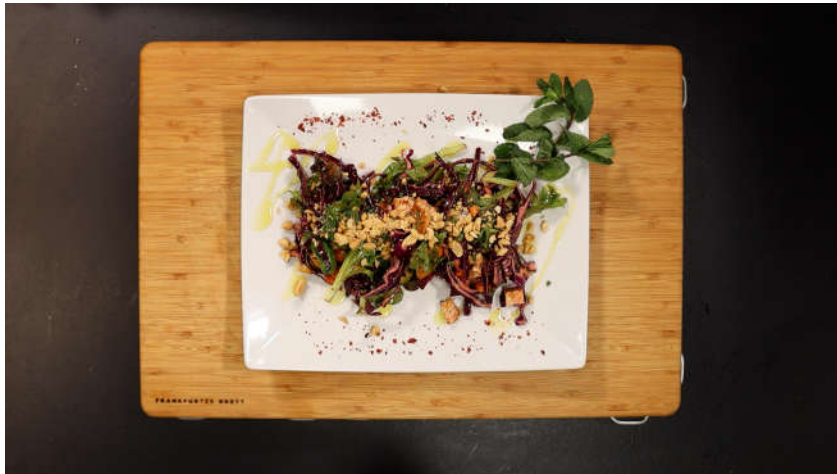


## ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

### ASIA-SALAT MIT MINZE & ERDNÜSSEN



30 min

#### Zutaten für 2 Personen

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 200g     | Naturtofu (oder Pilze nach Wahl) |
| 0,5 Kopf | Rotkohl (oder Weißkohl)          |
| 2        | Karotten                         |
| 0,5      | Gurke                            |
| 100g     | Salatblätter                     |
| 1 Zehe   | Knoblauch                        |
| 2        | Limetten                         |
| 2 EL     | Erdnüsse (geröstet)              |
| 5 EL     | Sojasauce                        |
| 2 TL     | Dattelpaste                      |
| 30g      | Minze (oder Thai-Basilikum)      |
|          | Chiliflocken                     |



#### Vorbereitung:

1. Naturtofu (oder Pilze) in mundgerechte Streifen schneiden
2. Salatzutaten klein hacken oder in dünne Streifen reiben
3. Erdnüsse klein hacken



#### Let's cook:

4. Tofu (oder Pilze) mit Chiliflocken würzen und in Pfanne einige Minuten anbraten
5. Angebratenen Tofu (oder Pilze) mit restlichen Salatzutaten in einer Schüssel vermengen
6. Limetten, Sojasauce und Dattelpaste zu einem Dressing vermengen und mit gepresstem Knoblauch abschmecken
7. Dressing über den Salat geben und etwas ziehen lassen
8. Abschließend mit Erdnusskernen bestreuen und anrichten



#### Tipps und Variationen:

- Tofu ist nicht gleich Tofu. Naturtofu ist geschmacksneutral und kann beliebig von dir gewürzt werden.
- Wenn du den Tofu in Stücke brichst statt schneidest, nimmt er den Geschmack aus Gewürzen oder Marinade noch besser auf
- Je weniger Wasser der Tofu enthält, desto intensiver schmeckt er nach deinen Gewürzen. Lege hierzu den Tofu am Tag zuvor ins Gefrierfach und taue ihn vor der Zubereitung auf. So bekommst du mehr Wasser aus dem Tofu, als mit anderen Methoden. Ersetze den Tofu durch Fleisch deiner Wahl.



Social & Health  
Florian Hacker  
- 5435  
florian\_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit  
Romina Kreuzer  
Bastian Popp  
zollner@my-moove.de



AOK Bayern  
Stefan Scheibeck  
09461 9408 - 21  
stefan.scheibeck@by.aok.de