Reisnudelsalat mit Tofu und Mango

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

500 g	NATURATA Vollkorn Reis Spirelli
6 EL	NATURATA Curry Mango Sauce
2 Stück	Karotten
1 Stück	Salatgurke
2 EL	NATURATA Balsamico weiß
2 Stück	Frühlingszwiebeln
6 Stück	NATURATA getrocknete Mangostücke
3 EL	NATURATA Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 TL	Chiliflocken
1 TL	schwarzer Sesam
	Salz, Pfeffer
1 Stück	Limette
300 g	geräucherter Sesamtofu
2 EL	NATURATA Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1. Reis Spirelli nach Packungsangabe kochen und anschließend abgießen.
2. In einer großen Schüssel Curry Mango Sauce, weißen Balsamico, Chiliflocken, schwarzen Sesam, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und die gekochten Spirelli hineingeben.
3. Karotten schälen, Salatgurke schälen und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse zu den marinierten Nudeln geben und vorsichtig unterheben.
4. Getrocknete Mango ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den Erdnüssen in den Nudelsalat geben.
5. Sesamtofu in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig braten.
6. Reisnudelsalat mit etwas Limettenabrieb verfeinern auf vier Schalen verteilen und zusammen mit dem knusprig gebratenen Tofu servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Abdruck honorarfrei

Belegexemplare erbeten