



Reisnudel-Bowl mit Tofu & Pfirsich

🕒 Preparation time: 15 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 10 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Grund-Zutaten (ganz nach Euren Vorlieben/Vorrat variierbar)

- 200 g Naturtofu
- 1 EL Sesamöl
- 0,5-1 EL **Mirin*** (optional, aber sehr zu empfehlen)
- Meersalz
- 2 TL geröstete Sesamkörner
- 150 g Reisnudeln
- 2 EL Reissessig
- 100 g Rotkohl (oder Chinakohl oder einfach mehr Salat)
- 1-2 kleine Karotten
- 100 g Salatgurke
- Salat nach Belieben (ich habe 1 Mini-Römersalat aufgeschnitten)
- 2 Bergpfirsiche oder ein großer Pfirsich (oder 1-2 Nektarinen)
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- Eine Handvoll frischer Koriander

Für das Dressing

- 1 EL Sesamöl
- 1 EL **Misopaste***
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL helle Sojasoße
- 2-3 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 2-3 EL ungesüßter Soja- oder Kokosjoghurt

*Amazon-Affiliate-Links

Zubereitung (20 Minuten)

1. 200 g Tofu aus der Verpackung nehmen, mit Küchenkrepp oder einem Küchentuch trocken pressen und würfeln oder in Streifen schneiden.
2. 1 EL Sesamöl + 0,5-1 EL Mirin (optional) in einem Wok erhitzen und die Tofustücke einige Minuten rundherum golden anbraten. 2 TL geröstete Sesamkörner dazu geben und den Tofu leicht salzen. Den gebratenen Tofu für die Bowls bereitstellen.
3. Reisnudeln in einer Schale mit heißem Wasser übergießen (einfach Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen), mit einem Teller abdecken und 4-5 Minuten quellen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Reisnudeln mit 1 EL Sesamöl und 2 EL Reissessig vermischen.
4. Rotkohl waschen und fein hacken bzw. aufreiben. Karotten waschen und mit einem **Spiralschneider*** oder einem **Juliennehobel*** aufreiben. Bergpfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Gurkenstück in Streifen schneiden. Zwei Hände voll Salat waschen und hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, aufschneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
5. Reisnudeln, gebratenen Tofu, Avocado und Gemüse in eine Bowl schichten.
6. Alle für das Dressing angegebenen Zutaten im Mixer pürieren und über die Zutaten träufeln. Bowls nochmals leicht salzen und mit gehacktem Koriander garniert servieren.

So einfach, schnell und köstlich! Ihr könnt einzelne Zutaten nach Belieben variieren. statt Tofu assen z.B. auch gebratene Shiitake-Pilze gut oder probiert die Bowl mit Tempeh. Außerdem passen Paprika, Fenchelstreifen oder Brokkoli ganz wunderbar dazu.