

Reisnudel-Bowl, Gemüse, Tofu, Rote Bete, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Bowl:

100 g m.-breite Reisnudeln, 3-5 mm	2 Karotten	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Baby-Leaf-Salatmischung
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum	

Für den Tofu:

200 g Naturtofu	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	1 EL Sojasauce
1 EL Reissessig	1 EL Ahornsirup	2 EL Maisstärke
Erdnussöl		

Für die marinierte Bete:

100 g Rote Bete	25 ml naturtr. Apfelsaft	25 ml Apfelessig
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ EL Senfkörner	25 g Zucker
Salz		

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer, 3 cm	1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	85 g Erdnussmus
Salz		

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Sesam	2 EL naturbel. Erdnüsse	
----------------------	-------------------------	--

Für die Bowl: Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und zur Seite stellen.

Karotten, Gurke und Paprika waschen. Gurke und Paprika in feine Stifte schneiden. Karotte durch einen Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Avocado aus Schale lösen und Kern entfernen. Anschließend Avocado in Streifen schneiden. Die Salatblätter und Kräuter waschen, trockentupfen und grob zupfen.

Für den Tofu: Tofu auspressen, trockentupfen und würfeln. Marinade aus den restlichen Zutaten anrühren. Tofu in Maisstärke wälzen. Anschließend Tofu knusprig in Erdnussöl braten. Zum Schluss mit Marinade ablöschen und kurz schwenken.

Für die marinierte Bete: Senfkörner mit Zucker, Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Sud anschließend durch ein Sieb gießen und auffangen.

Ringelbete schälen und in Scheiben hobeln. Leicht salzen und zuckern, 10 Minuten ziehen lassen. Dill waschen, trockenschleudern und hacken.

Ringelbete mit Küchenpapier trockentupfen und mit Senfsud und Dill mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Restlichen Zutaten mit dem Saft einer Limette und 30 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Ggf. etwas mehr Wasser unterrühren, wenn die Sauce noch zu dickflüssig ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Erdnüsse für Garnitur hacken. Gericht mit Erdnüssen und Sesam bestreuen.

Marie Bernhardt am 29. Mai 2024