

Rezept

Glasnudel-Bowl mit Pak Choi und Tofu

Ein Rezept von Glasnudel-Bowl mit Pak Choi und Tofu, am 18.12.2025

Zutaten

400 g	Räuchertofu	300 g	Mini-Pak-Choi
300 g	bunte Möhren	1 Bund	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Koriandergrün	90 g	getr. Cranberries
4 EL	Sesamöl	3 EL	Sojasauce
	Salz		Pfeffer
200 g	breite Glasnudeln	4 TL	Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 23 g F, 24 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Tofu längs halbieren und zwischen zwei mit Küchenpapier belegte Küchenbretter legen. Mit Büchern beschweren und Tofu ca. 10 Min. pressen. Anschließend 1,5 cm groß würfeln.
2. Währenddessen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren. Möhren schälen, grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und längs in schräge Ringe schneiden. Den grünen Teil beiseitestellen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ein paar davon zur Seite legen. Die restlichen fein hacken und unter die Möhren mischen.
3. Für die Sauce die Cranberrys mit 1 EL Öl, Sojasauce und 175 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Pak Choi mit den Schnittflächen nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. 250 ml Wasser und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben, abgedeckt in ca. 5 Min. bissfest garen und salzen.
5. In einer zweiten großen Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen und den Tofu darin in 10-12 Min. bei mittlerer bis großer Hitze rundum kross anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die Sauce dazugießen, verrühren und wenige Min. köcheln lassen.
6. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, kräftig salzen, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. garen, danach in einem Sieb abtropfen lassen und auf Bowls verteilen. Pak Choi, Tofu, Möhren und Frühlingszwiebelgrün in Streifen darauf anrichten. Mit Koriander und je 1 TL Sesam bestreuen.