

Rezept

# Japanischer Otsu-Salat mit Soba-Nudeln

Ein Rezept von Japanischer Otsu-Salat mit Soba-Nudeln, am 16.05.2025

## Zutaten

### Für den Tofu:

<b>150 g</b> Tofu	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Reisessig	<b>1 ½ EL</b> Sojasauce
<b>2 TL</b> Sonnenblumenöl	Chiliflocken
<b>2 EL</b> Speisestärke	

### Für den Salat:

<b>120 g</b> Soba-Nudeln (Asien- oder Bioladen; aus Buchweizen)	Salz
<b>½</b> Salatgurke	<b>1 EL</b> schwarzer Sesam
<b>1</b> kleine Avocado	<b>250 g</b> Wassermelone
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>½ Bund</b> Koriandergrün
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>2 ½ EL</b> Reisessig
<b>3 EL</b> geröstetes Sesamöl	<b>2 TL</b> Ahornsirup
Chiliflocken	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal, 50 g F, 23 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen, in Küchenpapier einwickeln und in eine Schale legen. Ein Brettchen darauflegen und dieses mit Konservendosen oder Ähnlichem beschweren. Tofu 2-3 Std. ruhen lassen, damit er möglichst viel Wasser verliert. Dann auswickeln und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in einen Gefrierbeutel pressen. Darin mit Essig, Sojasauce, Öl und 2 Prisen Chiliflocken vermischen. Tofu in ca. 2 x 3 cm große Stücke schneiden, in den Beutel geben und in der Marinade wenden. Beutel verschließen und im Kühlschrank mind. 6 Std. (oder über Nacht) marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tofu abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Rundum mit Speisestärke bestäuben, auf dem Backpapier verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in 35-40 Min. knusprig braun backen, dabei mehrfach wenden. Herausnehmen und lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
3. Inzwischen für den Salat Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser nicht zu weich garen. Dann abgießen, gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Gurke waschen, putzen, längs vierteln und die Viertel in etwas dickere Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Melone von der Schale schneiden und in etwa gleich große Stücke wie die Gurke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Avocado halbieren, entkernen, schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln und gleich in Zitronensaft wenden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
- 
5. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Mit dem Essig, Sojasauce und Ahornsirup gründlich verrühren, dann das Öl unterschlagen. Das Dressing vorsichtig unter Soba-Nudeln, Tofu, Gurke, Melone, Avocado, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Dann auf Schalen verteilen und mit geröstetem Sesam und 2 Prisen Chiliflocken bestreuen.