

Rezept

Rainbow-Bowl mit Miso-Ingwer-Dressing

Ein Rezept von Rainbow-Bowl mit Miso-Ingwer-Dressing, am 28.04.2024

Zutaten

4 EL neutrales Öl	1 EL geröstetes Sesamöl
3 EL Sojasauce	2 EL dunkle Misopaste
1 EL Sriracha-Sauce	2 EL Reisessig
3 EL Ahornsirup	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 rote Zwiebel	200 g Brokkoli
½ rote Paprika	1 Möhre
1 Avocado	200 g Räuchertofu
Salz	200 g vorgegarte Konjak-Nudeln (Abtropfgewicht)
4 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 55 g F, 28 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing 2 EL Öl, Sesamöl, 1 EL Sojasauce, Misopaste, Sriracha-Sauce, Reisessig, Ahornsirup und 4 EL Wasser in einen Mixbecher geben. Den Ingwer schälen und dazureiben. Alles mit dem Pürierstab zu einem glatten Dressing pürieren.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Die Paprikahälfte waschen, von Kernen und Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und raspeln. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Den Tofu 1 cm groß würfeln.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei starker Hitze 5 Min. anbraten, dann herausnehmen. Den restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Tofuwürfel hinzugeben und mit den restlichen 2 EL Sojasauce ablöschen. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und die Konjak-Nudeln kurz im Brokkoli-Kochwasser erhitzen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Brokkoli, Tofu-Paprika-Mischung, Möhre und Avocadospalten darauf anrichten. Das Miso-Ingwer-Dressing darauf verteilen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und die Bowls damit bestreuen.