

Rezept

Rotkohlgemüse mit Garnelen und Rotkohl-Buddha-Bowl

Ein Rezept von Rotkohlgemüse mit Garnelen und Rotkohl-Buddha-Bowl, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Rotkohl	Salz
1 kleine Mango (ca. 200 g)	200 g Zuckerschoten
4 EL Öl	Ca. 250 g TK-Shrimps (aufgetaut)
1 EL süßsaure Sauce	200 g Räuchertofu
2 Stängel Minze	2 EL Erdnussbutter
2 EL Sojasauce	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 23 g F, 28 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. 80 g Rotkohl in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen, mit den Händen ca. 1 Min. kräftig durchkneten und ruhen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen und zwei Drittel davon halbieren.
2. In einer grossen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den restlichen Rotkohl, die halbierten Zuckerschoten und die Shrimps darin bei starker Hitze unter Rühren 5-7 Min. anbraten. Mit süßsaurer Sauce sowie Salz würzen und weitere 3 Min. braten. Die Mangowürfel dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Rotkohlgemüse abkühlen lassen und in zwei mikrowelleneignete Boxen verpacken (Portion 3 und 4), nach Belieben tiefkühlen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
3. Für die Buddha-Bowl den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu auf beiden Seiten 4-5 Min. knusprig anbraten. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den gesalzenen Rotkohl, die Mangoscheiben, die restlichen Zuckerschoten sowie den Tofu in zwei Boxen anrichten (Portion 1 und 2). Die Buddha-Bowl mit Minze bestreuen.
4. Die Erdnussbutter mit ca. 3 EL Wasser und der Sojasauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei kleine Schraubgläser verteilen (zu Portion 1 und 2). Vor dem Essen das Erdnussdressing über der Buddha-Bowl verteilen.