

Rezept

Sojabohnen-Bowl mit Pak Choi und Tofu

Ein Rezept von Sojabohnen-Bowl mit Pak Choi und Tofu, am 07.11.2024

Zutaten

120 g getrocknete Sojabohnen	500 ml Gemüsebrühe
4 Mini-Pak-Choi (ca. 300g)	1 kleine Dose Maiskörner (ca. 140g Abtropfgewicht)
200 g Tofu	2 TL schwarze Bohnenpaste (Asia-Regal)
Fünf-Gewürze-Pulver	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 22 g F, 38 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Sojabohnen in einer Schüssel gut mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und dann in einen breiten Topf geben. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Sojabohnen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Pak Choi putzen und waschen. Eventuell am Strunk eine ganz dünne Scheibe abschneiden, die Stauden sollen aber zusammenhalten. Die Stauden auf die gegarten Sojabohnen legen und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais mischen.

4. Pak Choi aus dem Topf nehmen. Sojabohnen mit einer Schaumkelle herausheben und auf zwei Schüsseln verteilen. Pak Choi darauf anrichten. Die Tofu-Mais-Mischung in den Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann ebenfalls mit der Schaumkelle in die Bowls geben. Die Bohnenpaste mit 2-3 EL Garflüssigkeit verquirlen und auf den Pak Choi träufeln. Die Bowls mit Fünf-Gewürze-Pulver und Pfeffer bestreuen.