

Rezept

Spicy Thai-Bowl

Ein Rezept von Spicy Thai-Bowl, am 18.12.2025

Zutaten

250 g Weißkohl	4 Möhren
Salz	150 g Thai-Nudeln (breite Glasnudeln)
1 Pink Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
1 Frühlingszwiebel	1 kleines Stück frische rote Chilischote
1 TL Fischsauce	3 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft	Cayennepfeffer
1 TL Rohrohrzucker	2 EL Erdnussmus
2 EL Gemüsebrühe	2 EL Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 18 g F, 16 g EW, 92 g KH

Zubereitung

1. Den Weißkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und 2 Möhren ebenfalls in dünne Streifen schneiden oder grob raspeln. Die Weißkohl- und Möhrenstreifen oder -raspel mit etwas Salz mischen und ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Thai-Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen, kalt abschrecken und in kürzere Stücke schneiden.
3. Die Grapefruit samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfleets zwischen den weißen Trennhäutchen ausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und mit den restlichen Möhren in mundgerechte Streifen schneiden.
4. Für den Krautsalat die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Von der Chilischote Strunk, weiße Trennhäute und Kerne entfernen, das Schotenstück waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebel und Chili zum Weißkohl geben und den Salat mit Fischsauce, 2 EL Sojasauce, Limettensaft, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Für die Bowl-Sauce Erdnussmus mit Gemüsebrühe und restlicher Sojasauce glatt rühren. Die Erdnüsse grob hacken.
5. Zum Anrichten die Nudeln auf zwei Schüsseln verteilen, Krautsalat, Möhren, Kohlrabi, Grapefruitfilets und Erdnüsse darauf arrangieren. Bowls mit der Sauce beträufelt sofort servieren.