Rezept

Veganer Sobanudelsalat mit gefüllten Tomaten

Ein Rezept von Veganer Sobanudelsalat mit gefüllten Tomaten, am 06.06.2025

Zutaten

12	Kirsch-Strauchtomaten
1	reife Avocado
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	rote Paprikaschoten
100 g	Räuchertofu
40 g	Brunnenkresse (oder 1 Kästchen Kresse)
2	kleine Orangen
2 EL	Sojasauce
1 EL	Apfelessig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Saft von 1/2 Zitrone
250 g	Sobanudeln (siehe Tipp)
1	kleine Zwiebel (oder Schalotte)
2	Orangen
2 EL	Sprossen (z. B. Mungobohnen-, Rote-Bete- oder Erbsensprossen)
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Für die gefüllten Tomaten die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und die Samen mit einem Teelöffel entfernen. Die Tomaten auf einen Teller setzen und innen salzen. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, salzen, pfeffern und die Masse in die Tomaten füllen. Schwarzen Pfeffer darübermahlen und die Tomatendeckel wieder aufsetzen.

2. Für den Salat die Buchweizennudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel oder Schalotte schälen und fein würfeln. Den Tofu klein würfeln.

3. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen und die Fruchtfilets zwischen den Häutchen herausschneiden. Saft dabei auffangen und mit den Filets und den Paprika-, Zwiebel- und Tofuwürfeln zu den Nudeln geben.

4. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln (normale Kresse vom Beet schneiden). Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

5. Für das Dressing die Orangen auspressen. Den Saft mit Agavendicksaft, Sojasauce, Öl und Apfelessig verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermischen. Zuletzt die Kresse und die Sprossen kurz unterheben. Den Salat zu den gefüllten Tomaten servieren.