



Udon Noodle Bowl mit Tofu

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Gebackener Tofu

- 400g Tofu
- 60ml Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze: Kurkuma, Paprika, Ingwerpulver, Safran, Pfeffer, Koriander, Muskatnuss oder eine entsprechende asiatische Gewürzmischung

Zubereitung Gebackener Tofu

Den Tofu in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse pressen oder fein schneiden. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Knoblauch vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Marinade an den Tofu geben. Den Tofu auf ein Backblech geben und im Ofen oder Steamer bei 180 Grad für ca. 10 Minuten backen.

Zutaten Reis-Soja-Dressing

- 40ml Limettensaft
- 4g frischer Ingwer, gerieben
- 60ml Reisessig
- 60ml Sesamöl
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1/2 Peperoncini
- Einige schwarze Sesamsamen

Zubereitung Reis-Soja-Dressing

Alle flüssigen Zutaten und den Ingwer zusammenmischen. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl ganz kurz anrösten. Einen Teil für das Topping zurückbehalten. Die Peperoncini fein schneiden. Je nach Schärfegrad der Peperoncini und gewünschter Schärfe der Sauce einige Streifen zur Sauce geben, den Rest fürs Topping behalten.

Zutaten Bowl

- 400g Udon nudeln
- 400g Pak Choi (ca. 2 Stück)
- 1 EIL Sesamöl
- 1 Gurke
- 10g Wakame-Algen
- Topping: Schwarze Sesamsamen, Peperoncini, 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung Bowl

Die Algen für ca. 10 Minuten im kalten Wasser einweichen. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Den Pak Choi halbieren und in einer Bratpfanne kurz im Sesamöl anbraten. Die Frühlingszwiebeln grob schneiden. Die Gurke halbieren, entkernen und in schräge Stücke schneiden. Die Algen mit den Gurken mischen. Die Nudeln in einem tiefen Teller mit dem Tofu, Gurken und Pak Choi anrichten. Das Dressing darüber verteilen.

Topping: Restliche Sesamsamen und Peperoncini, geschnittene Frühlingszwiebeln