



## Koreanische Tofu-Bowl vegan

mit Reismudeln und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt's was richtig Feines: eine vegane Bowl, fernöstlich inspiriert und bis zum Rand gefüllt mit guten Sachen, die nicht nur dich, sondern auch deine Geschmacksknospen rundum glücklich machen! Auf leckeren Reismudeln richtest du eine bunte Mischung aus gebratener Paprika und Pak Choi an, gekrönt wird das Ganze durch den würzigen, in Knoblauch, Ingwer, Chili und Teriyakisauce marinierten Tofu. Yum!



- 300g Reisbandnudeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stücke frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Tofu <sup>6</sup>
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 3 Packungen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren  
von anderen Allergenen enthalten.

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 629kcal, Fett 18.1g,  
Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 23.7g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



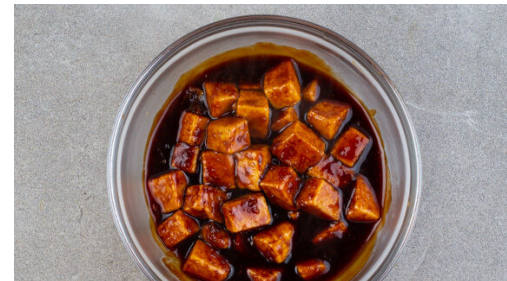
Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in dem Mehl wenden.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Chilipaste nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser ablöschen. Den **Tofu** in der **Sauce** noch ca. 2Min. sanft köcheln lassen, dann mit der **Sauce** in einer Schüssel beiseitestellen.



Die **Paprika** und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Den **Tofu samt Sauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und die **Tofu-Gemüse-Pfanne** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.