

BUDDHA BOWL ZUM BAUCHWOHL

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT 30 Minuten

ZUTATEN:

25 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 l Gemüsebrühe
5 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
1/2 TL Brecht Chili-Mix
4 ML Brecht Bauchwohl*
1 EL Zitronensaft
200 g Tofu
1 rote Paprikaschote
1/2 Stange Porree
1 Möhre
2 Mini Pak Choi
100 g Shiitake Pilze
100 g Fadennudeln



* Ein Messlöffel ist dem Produkt Bauchwohl beigelegt.

ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Sojasauce, 2 EL Sesamöl, Brecht Chili-Mix, 2 ML Brecht Bauchwohl und Zitronensaft verquirlen und in eine flache Schüssel geben. Tofu würfeln und in der Marinade ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Paprika vierteln, putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Porree putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Pak Choi waschen und einzelne Blätter ablösen. Von den Shiitake-Pilzen die Stiele abschneiden, die Kappen in Scheiben schneiden.
4. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten kochen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
5. Brühe erneut aufkochen, 2 ML Brecht Bauchwohl zugeben und vorbereitetes Gemüse und Pilze darin 2-3 Minuten kochen lassen.
6. Tofu aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne im restlichen Öl scharf anbraten.
7. Nudeln zu Nudelnestern drehen, in 4 Bowls geben. Mit der heißen Brühe aufgießen, das Gemüse und den gebratenen Tofu verteilen und sofort servieren.