

REZEPTBLATT - TOFU GARDEN BOWL

Menge	Zutaten	Zubereitung
400g	Tofu	<ul style="list-style-type: none"> • in 1x1 cm große Würfel schneiden • in etwas Öl scharf anbraten • mit etwas Sojasauce ablöschen
120g	Edamame	<ul style="list-style-type: none"> • in Wasser 3 min kochen lassen • salzen
120g	Pilze	<ul style="list-style-type: none"> • putzen • in feine Scheiben schneiden • in etwas Öl scharf anbraten • salzen und pfeffern
1	Karotte	<ul style="list-style-type: none"> • waschen • in feine Julienne-Streifen schneiden
100g	Glasnudeln	<ul style="list-style-type: none"> • in Wasser 3 min. ziehen lassen • abtropfen lassen
1	Avocado	<ul style="list-style-type: none"> • in feine Scheiben schneiden
40g	Erdnüsse	<ul style="list-style-type: none"> • etwas klein hacken und anbraten
1	Mango	<ul style="list-style-type: none"> • in kleine Würfel schneiden
etwas	Sprossen	<ul style="list-style-type: none"> • zum Garnieren verwenden
	Salz & Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> • abschmecken

- Alles in einer Schüssel wie beschrieben anrichten
- Dressing darüber verteilen
- mit Sprossen garnieren

REZEPTBLATT - ERDNUSSSAUCE

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 geh. EL	Erdnusscreme	<ul style="list-style-type: none">• alle Zutaten in einer Schüssel zusammengeben• je nach Konsistenz Wasser hinzugeben
5 EL	Sojasauce	
2 EL	Zitronensaft	
4 EL	Reissirup	
1 1/2	Knoblauchzehen	
1/2 EL	Sesam	
etwas	Wasser	



Tofu Garden Bowl



11 Erdnusssoße:
alle Zutaten miteinander vermengen und über die Bowl geben.

1 Babyspinat
waschen

2 Glasnudeln:
in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen

4 Karotte:
waschen, schälen und in Julienne-Streifen schneiden.

3 Champignons:
putzen und in etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Tofu:
in Würfel (1 cm x 1cm) schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu scharf darin anbraten.
Mit etwas Sojasoße ablöschen.

7 Avocado:
in Scheiben schneiden.

5 Edamame:
in kochendem Wasser für ca. 3 Minuten garen.

10 Sprossen:
als Topping über die Bowl geben.

8 Erdnüsse:
kurz in einer Pfanne anrösten.

9 Mango:
schälen und in Würfel schneiden.





Einkaufsliste



Im Vorrat	das müssen wir kaufen:	das bringen wir mit
Knoblauch	1 Zitrone	
Sojasauce	Erdnusscreme	Reissirup
Sesam	400g Tofu	
	140g Spinat	
	120g Pilze	
	120g Edamame	
	80g Karotten	
	1 Avocado	
	1 Mango	
	1 Pck. Sprossen	
	40g Erdnüsse	
	100g Glasnudeln	