

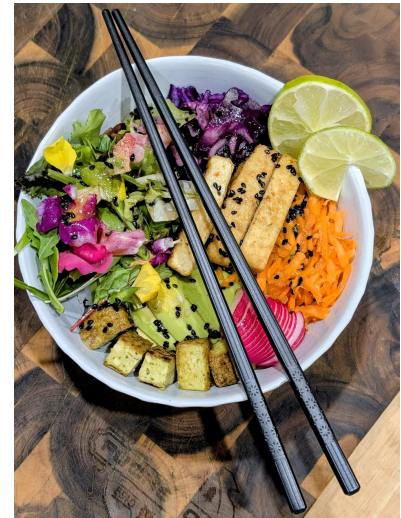
Buddha Bowl mit Reis und Tofu

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 35min Kochzeit: 25min

Bewertung: Ein Genuss (5/5)

Zutaten:

120g Rotkohl, in Streifen geschnitten
300g Reis
ca. 350g Tofu
25g Limettensaft
1 EL Sesamsaat, zzgl etwas mehr zur Deko
30g Sesamöl
Sojasoße
ca. 4 Hand voll Blütensalat
2 Karotten, gerieben
4 Radieschen, in dünnen Scheiben
1 Avocado in Scheiben
4 Limettenscheiben zum Garnieren



Zubereitung:

1. Salzwasser aufkochen und Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Das Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und scharf anbraten, ggf. würzen.
3. In der Zwischenzeit die Zutaten nach Belieben vorbereiten und zurecht schneiden.
4. Für das Dressing Limettensaft, die Sesamsaat, das Sesamöl und die Sojasoße (Achtung, vorsichtig dosieren und immer abschmecken) zusammen mit Salz und Pfeffer vermengen.
5. Reis in den Bowl-Schalen verteilen, mit dem Rotkohl, Salat, den Möhren und Radieschen bedecken. Je eine viertel Avocado drappieren und mit den Tofu-Stücken belegen.
6. Dressing darüber geben und mit den restlichen Sesamsaaten garnieren.