

SOUL BOWL

Asiatische Salat-Bowl mit Cashew & Mango

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
70g Glasnudeln/Reisnudeln (breit)
1 große Karotte
Kresse und Sprossen
1/2 Gurke
1/2 Mango
1 Stk. Pak Choi
100g Sojabohnen (TK)
geröstetes Sesamöl
Sweet Chili Sauce
Holzspieße

Für das Dressing:

4 EL Wasser
6 EL Sojasauce
1,5 EL Reisessig
1,5 EL Ahornsirup
4 EL Sesamöl
1 TL Misopaste
1 TL Limettensaft
1 EL gerösteter weißer Sesam

ZUBEREITUNG:

1. Für das Dressing alle Zutaten mischen
2. Glasnudeln und Sojabohnen in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit 1 EL Sesamöl durchmischen
3. Karotten in dünne Streifen scheiden, Gurke mit Sparschäler in dünne lange Scheiben abschälen
4. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden
5. Pak Choi vierteln, leicht salzen und kurz in der Pfanne beidseitig anbraten
6. Fungi Pad in grobe Stücke reißen, scharf anbraten, am Ende der Garzeit mit Sweet Chili Sauce kurz durchschwenken und auf Holzspieße stecken
7. Bowl mit allen Zutaten anrichten
8. Fungi Pad Spieße darauflegen und Bowl sofort servieren

