



Sesam-Reisnudel-Bowl mit karamellisiertem Tofu und Spitzkohl



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 100 g Vollkornreisnudeln
- 1-2 EL Sojasauce
- n.B. Sesamöl
- 15 g Sesamsamen
- 250 g Tofu
- 3 EL Kokosöl
- 1 kl. Zwiebel
- ½ Porree (ca. 130 g)
- 2 EL Rapsöl
- ½ kl. Spitzkohl (ca. 65 g)
- 1 Pr. Salz & Pfeffer
- 150 g Mungobohnensprossen
- ½ rote Bio-Paprika
- 1 Stange Lauchzwiebel
- 3-4 Zweige Minze

für die Sauce:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Sambal Oelek



NIARIA