



## Bunte Glasnudel-Bowl



4 Personen

### So bereitest du die Bowl zu:

- 1 • Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Nudeln leicht mit Öl benetzen, sodass sie nicht aneinander kleben.
- 2 • Für das Sesamdressing Tahin, Sojasauce und den Saft einer Limette in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Pürierstabs verquirlen. Nach und nach erst das Sesamöl und anschließend das geschmacksneutrale Öl hinzufügen.
- 3 • Die Mango schälen und in Scheiben schneiden, die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden, die Gurke ungeschält in breitere Stifte schneiden.
- 4 • Für die Tofu-Marinade die Chili und den Knoblauch fein hacken und mit Limettensaft- und abrieb, dem Sesam, Tomatenmark, Agavendicksaft, der Speisestärke und den Saucen verrühren.
- 5 • Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Die Marinade hinzufügen und verrühren, bis sie eindickt.
- 6 • Die Glasnudeln in die Multischüsseln geben, die Mango und das Gemüse darüber verteilen, den Tofu darauf anrichten und mit der Sesam-Sojadressing beträufeln.

### Zutaten

- › 500 g Glasnudeln

#### Für das Sesam-Sojadressing

- › 1 EL Tahin
- › 50 ml Sojasauce
- › 2 EL Sesamöl
- › 100 ml geschmacksneutrales Öl
- › Saft einer Limette

#### Für das Topping

- › 1 Mango
- › 200 g Zuckerschoten
- › 100 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- › 1 Möhre
- › 1 Gurke

#### Für die Marinade

- › 400 g Tofu natur
- › 40 ml Sojasauce
- › 1/2 Chilischote
- › 1 Zehe Knoblauch
- › 1 Limette
- › 20 g Sesam
- › 1 EL Speisestärke
- › 1 EL Tomatenmark
- › 1 EL Agavendicksaft (alternativ Honig, Sirup, Zucker)
- › 1 EL Fischsauce (optional)