

## Bowl mit Erdnusssauce



### Zutaten:

#### Bowl:

100g Glasnudeln

100g Tofu

1 Karotte (ca. 80g)

2 Blätter Chinakohl (150g)

2 Blätter Rotkohl (90g)

1-2 Frühlingszwiebeln

3 EL Sojasauce

#### Dressing:

3 EL Zitronensaft

4 EL Weißweinessig

6 EL Olivenöl

1 TL Sesamöl (optional)

1 EL Zwiebel, gerieben

½ TL Honig oder Agavendicksaft

1 EL Mittelscharfer Senf

#### Erdnusssauce:

3 EL Erdnussmus

1 EL Zitronensaft

2 TL Sojasauce

1 TL Mittelscharfer Senf

6-8 EL Wasser

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, mit einer Gabel die Nudeln umrühren/teilen. Wenn die Nudeln gar sind abgießen und zurück in die Schüssel.
2. Nudeln mit etwas Sesam, Sonnenblumen oder Olivenöl und einer Prise Salz geben. Alles gut umrühren und beiseitestellen.
3. Tofu in Würfel schneiden.
4. Tofu in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten goldgelb anbraten und mit einem Guten Schuss Sojasauce ablöschen, darin schwenken und vom Herd nehmen.
5. Karotten (gegebenenfalls schälen), Chinakohl- und Rotkohlblätter waschen und in Julienne, d.h. in feine Streifen, schneiden.
6. Dressing-Zutaten in ein Schraubglas geben und zu einem cremigen Dressing schütteln.
7. Erdnussmus mit Zitronensaft, Sojasauce und Senf verrühren (das klappt am besten mit einem Schneebesen). Esslöffelweise Wasser hinzugeben bis eine schöne cremige Erdnusssauce entstanden ist. Mit Salz abschmecken.
8. Alle Zutaten gleichmäßig auf zwei Schalen verteilen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Das Dressing sowie die Erdnusssauce mit am Tisch servieren.