

Buddha Bowl mit Zoodles, knusprigem Tofu und Erdnuss-Sauce

für 4 Personen

400	g	Tofu, fest
1	EL	Sesam-Chili-Öl
800	g	Zucchini
½	Bund	Koriander
2	EL	Sesam
		Pfeffer, Salz



Für die Sauce

120	g	Erdnussbutter
60	ml	Sesamöl
60	ml	Sojasauce
40	ml	Reisessig
1-2	EL	Zucker
1	kl. Zehe	Knoblauch
10	g	Ingwer
1	kl. Stange	Frühlingszwiebel
½	TL	Chiliflocken

Für die Sauce Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel klein würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Zerkleinerer pürieren. Die Sauce darf ruhig ein wenig dickflüssig sein, da die Zucchini später schnell wässern.

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti- oder mit einem Sparschäler in Bandnudel-Form bringen. Zoodles ist ein Wortspiel aus dem englischen Wort für Nudeln, noodles, und Zucchini, und bedeutet: Nudeln, die aus Zucchini gemacht werden.

Wir haben die Zucchini dann kalt, quasi als Salat, weiterverarbeitet. Man kann sie jedoch auch kurz für 3 Minuten blanchieren. Nur aufpassen, dass sie nicht zu labbelig werden und gut abtropfen lassen.

Den Tofu würfeln und in Sesam-Chili-Öl in der Pfanne scharf anbraten. Wenn er eine Kruste bekommen hat, 2-3 EL von der Soße dazu fügen und unter Rühren knusprig braten, bis die Sauce wie Panade am Tofu kleben bleibt.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer Bowl zunächst die Zoodles anrichten und mit dem Sesam vermischen. Dann die Sauce draufgeben und den Tofu darüber verteilen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

Vor dem Genießen alles gut in der Bowl vermischen, damit die Sauce auch wirklich alles bedeckt. Die ist nämlich extrem lecker ;-).