



Full Pantries

Bowl of Happiness

Zutaten:

Für den gebratenen Tofu

- 400g Tofu, z.B. von Taifun
- Kokosöl o Sesamöl zum Anbraten
- 1 Zwiebel o. 2 Schalotten
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Honig o. Ahornsirup
- 1 EL eingelegten Sushi Ingwer, alternativ 1 daumengroßes Stück frischen Ingwer

Für das Limetten-Tahini-Dressing

- Saft & Abrieb einer Limette
- 4 EL milden Tahini
- 2 TL Schmand, Crème fraîche o. vegane Alternative
- 4-5 TL Honig
- 1 TL Salz

Außerdem

- 250g Sushi Reis
- 1 Süßkartoffel
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 1 Schale Edamame
- 2 Avocados
- Geröstete Kokoschips

Anleitung:

Den Sushi Reis gut waschen, dann mit derselben Menge Wasser wie Reis in einem Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, anschließend sofort die Temperatur reduzieren und bei niedriger Stufe 20 Minuten garen lassen, ohne den Deckel zu heben.

Den Tofu mit einem Küchentuch oder etwas Küchenpapier gut abtrocknen und in 1-1,5cm große Würfel schneiden oder reißen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Zwei bis drei Esslöffel Kokosöl oder Sesamöl in einer gut beschichteten Pfanne auf voller Stufe erhitzen und den Tofu darin von allen Seiten scharf anbraten, bis er golden braun ist. Die Temperatur etwas niedriger stellen, die Zwiebel dazugeben und mitanrösten. Den Sushi Ingwer klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit dem Honig ablöschen und der Soja Sauce ablöschen und alles kurz bei niedriger bis mittlerer Hitze karamellisieren lassen.

Die Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. Mit Wasser in einen kleinen Topf geben und ca. 10 Minuten weichkochen.

Die Gurke, Mango und Avocado in grobe Würfel schneiden. Edamame eventuell auftauen (wenn TK), schälen und beiseitestellen. Die Kokoschips in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis sie wunderbar duften.

Die Zutaten für das Limetten-Tahini-Dressing alle miteinander verrühren.

Nun nur noch die Bowls nach Wunsch zusammenstellen, sprich von jeder Zutat etwas in eine Schüssel geben, mit dem Dressing betröpfeln und mit Kokoschips garnieren.