



Gochujang-Nudel-Bowl mit sticky Tofu

Von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Bowl

1 Kohlrabi, mit Grün
Salz, Zucker
¼ Kopf Rotkohl
¼ Kopf Chinakohl
1-2 TL Reisessig
1 EL Sesam (schwarz und/oder weiß)
1-2 EL natives Olivenöl
4 Snack-Gurken
0,5 Rettich
4 EL (veganes) Kimchi, mit Sud
1-2 Karotten
400 g Soba-Nudeln
Ingwer
1-2 Zehen Knoblauch
1 TL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Gochujang (alternativ andere Chillipaste)
1 EL Tomatenmark
2-3 Frühlingszwiebeln

Sticky Tofu

1 Block Tofu (etwa 200 g)
2-3 EL Speisestärke
1 TL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1-2 TL brauner Zucker
1-2 TL Gochujang
Öl zum Braten
1-2 EL Röstzwiebeln
1 Nori-Blatt
1-2 EL Sesam (schwarz und/oder weiß)

Zubereitung (45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Kohlrabi in grobe Stifte schneiden, mit Salz, Zucker und einem fein geschnittenen Kohlrabiblatt vermischen und stehenlassen, bis die Zellflüssigkeit austritt. Rotkohl und Chinakohl fein hobeln und sortenrein jeweils mit Reisessig, Salz, Zucker, Sesam und Öl gründlich durchkneten, hierfür empfiehlt sich das Tragen von Handschuhen. Die Gurken in Spalten schneiden. Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Salz, Zucker, Reisessig und Olivenöl marinieren.

Den Tofu in Küchenpapier schlagen und vorsichtig möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. In dicke Scheiben schneiden und großzügig mit Speisestärke ummanteln. Aus Sesamöl, Sojasauce, Zucker, Gochujang und etwas Sud des Kimchis eine Marinade herstellen. Tofu in einer Pfanne mit ausreichend Öl von allen Seiten knusprig braten. Den Großteil der Marinade unter Rühren über den Tofu geben und kurz erhitzen, bis er gründlich ummantelt ist. Auf einen Teller geben und im entstandenen Bratensatz in Stifte geschnittene Karotten bloß kurz schwenken. Röstzwiebeln und Nori in einem Mörser fein zerkleinern, den Sesam untermischen und den Tofu darin wälzen.

Zwischenzeitlich die Soba Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser garen. Ingwer und Knoblauch in eine Pfanne reiben und mit etwas Sesamöl anschwitzen. Gochujang und



Tomatenmark hinzugeben. Die Nudeln direkt aus dem Kochwasser in die Pfanne geben und durchschwenken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls untermischen.

Nun die Bowls zusammenstellen, die Nudeln als Basis hineingeben, darauf alle weiteren Zutaten hübsch anrichten, mit der übrigen Marinade leicht abspinnen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

585 kcal – 15 g Fett – 22 g Eiweiß – 90 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.