Vegane Tofu Bowl mit Mie-Nudeln

Eine Bowl voller Genuss: Mie-Nudeln, knackige Edamame, eingelegte Zwiebeln und aromatischer Curry-Mango-Tofu machen dieses vegane Gericht zum echten Highlight. Es eignet sich auch ideal für Meal-Prepping!

Zutaten
2 Portionen

Zutaten eingelegte Zwiebeln
4 Zwiebeln, rot
250 ml Wasser
1 TL Byodo Premium Bio-Meersalz
1 TL Zucker
250 ml Byodo Feiner Würzessig
Zutaten Curry Mango Tofu
1 Tofu, natur
2 EL Byodo Curry Mango Sauce
1 EL Sojajoghurt
Byodo Feines Premium Bio-Meersalz
Pfeffer
Zutaten Bowl
0.5 Mango, frisch oder alternativ tiefgekühlt
2 Nori Blätter
125 g Edamame, TK
250 g Mie-Nudeln
1 EL Byodo Feiner Würzessig
1 EL Sojasauce
2 EL Byodo Brat-Olive Mild
1 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
2 TL Sesam, schwarz
Koriander

Zubereitung

Eingelegte Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In ein ausreichend großes Konservierungsglas geben. Wasser mit Salz und Zucker aufkochen. Würzessig einmischen und über die Zwiebeln gießen. Das Glas luftdicht verschließen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht ziehen lassen.

Marinade

Curry Mango Sauce mit Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu gut ausdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Marinade mischen und mind. 20 Minuten ziehen lassen.

Bowl

Die Mango schälen, vom Stein schneiden und würfeln. Noriblätter mit einer Schere in Streifen schneiden. Edamame mit ausreichend Salzwasser für 4 Minuten kochen. Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung ziehen lassen, dann abgießen. Nudeln mit Würzessig und Sojasauce würzen. Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin braten, bis sie eine goldbraune Farbe erhalten. Zum Schluss mit Ahornsirup, Sojasoße und Zitronensaft ablöschen und kurz karamellisieren.

Mie-Nudeln auf zwei Teller verteilen. Mango, Edamame und Tofuwürfel darauf anrichten. Mit eingelegten roten Zwiebeln, Noriblättern, Koriander und schwarzem Sesam garnieren.

Für das Rezept werden nicht alle eingelegten roten Zwiebeln benötigt. Sie lassen sich sehr gut im Kühlschrank aufbewahren und sind ein leckeres Topping auf vielen Gerichten und auf belegten Broten.