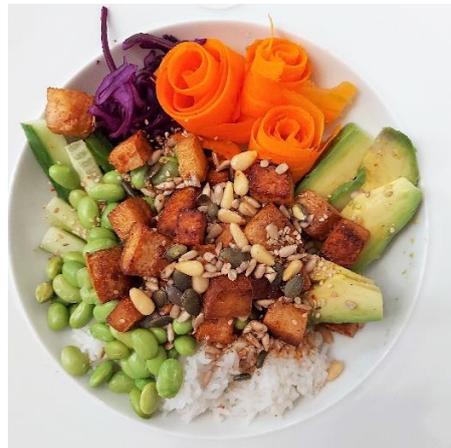




Bunte Bowl!

Getestet und für gut befunden vom WP-HW-Kurs Jahrgang 7.



Zutaten	Zubereitung
150 g Reis Salz	Reis in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen.
200 TK Edamame (grüne Sojabohnen)	Edamame in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren, anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.
200 g Räuchertofu Erdnussöl oder anderes Speiseöl 1 EL Sojasoße	Räuchertofu in 1–2 cm breite Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Min. braten. 1 EL Sojasauce zugeben und vom Herd nehmen.
100 g Rotkohl	Rotkohl putzen und ohne Strunk in ca. 5 mm breite Streifen schneiden oder hobeln. Rotkohl mit den Händen 1–2 Min. mürbe kneten und beiseitestellen (mit Einmalhandschuhen arbeiten).
1 Avocado	Avocado halbieren, den Stein herauslösen, das Fruchtfleisch herauslösen in feine Scheiben schneiden.
½ Gurke	Gurken putzen und in feine Stifte schneiden.
2 Möhren	Möhre schälen, putzen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln. Zu Rosen wickeln.
1 Bio-Limette 2 EL Öl (siehe oben) 2 EL Sojasoße Salz Pfeffer	Limette waschen, trockenreiben und halbieren. Eine Hälfte in feine Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Limettensaft mit restlichem Öl und restlicher Sojasauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Nuss-Mix Sesamsaat Koriander oder Petersilie	Reis, Rotkohl, Edamame, Avocado, Gurke, Möhre, Tofu und Limettenscheiben in 4 tiefen Schalen anrichten und mit Dressing beträufeln. Bowl mit Nuss-Mix, Sesam und Koriander bestreut servieren.