



Buddhabowl

Bei den warmen Temperaturen kommt unsere leckere Buddha Bowl wie gerufen. Zusammen mit Glasnudeln und Räucherlachs ergeben die vielen frischen Zutaten ein wunderbar leichtes Abendessen. Die Zutaten können nach Belieben variiert werden: Für Vegetarier und Veganer lässt sich der Fisch einfach durch Tofu oder Lupinengeschnetzeltes ersetzen.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 g Räucherlachs
- 100 g Glasnudeln
- 1 große Tomate
- 1 kleine Möhre
- 4 kleine Champignons
- 50 g Mungobohnenkeimlinge
- ½ Kohlrabi
- ½ gelbe Paprika
- ½ Gurke
- etwas frischer Koriander
- 1–2 EL Erdnüsse ohne Salz
- 1 TL Erdnussöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reisweinessig
- etwas Pfeffer

1 Das Gemüse waschen. Die Möhre schälen und die Paprika entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

2 Die Nüsse zusammen mit dem Koriander grob hacken. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, etwa 5 Minuten ziehen lassen und abgießen, wenn sie weich sind.

3 Alle Zutaten auf zwei Tellern verteilen. Das Erdnussöl, die Sojasoße und den Reisweinessig vermischen und über alle Zutaten geben. Zum Schluss etwas Pfeffer, die Erdnüsse und den Koriander darüber geben.

Wer mag, kann das Ganze auch kurz in der Pfanne anbraten und zum Schluss den Lachs dazu reichen.

Guten Appetit!