



Zutaten für 2 Personen:

300 g Soba Nudeln
200 g fester Tofu natur
80 ml Tamari Sojasauce
80 ml dunkler Reisessig
5 EL Sesam
1 rote Paprika
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 kleine Salatgurke
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenzeste
1 kleine milde Chilischote
2 EL dunkles Sesamöl
7 EL Erdnussöl
1 EL Agavendicksaft
Frischer Koriander
Salz

Otsu Salat aus Soba Nudeln mit Tofu und frischem Koriander

Otsu Salat aus Soba Nudeln ist eine asiatische Spezialität. Die aus Buchweizen hergestellten Nudeln sind fester Bestandteil vieler japanischer Gerichte. Anstelle von Erdnussöl kommt in vielen Rezepten auch Olivenöl zum Einsatz, das dem Gericht mit seinem dezent bitter-fruchtigen Aroma eine zusätzliche Geschmackskomponente hinzufügt.

Zubereitung

Soba Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken, um überschüssige Stärke abzuwaschen. Tofu würfeln und in Erdnussöl anbraten. Die gehackte Chilischote und die gewürfelte Paprika dazugeben und kurz mitrösten.

Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Anschließend den Reisessig, die Tamari Sojasauce, Agavendicksaft, Ingwer, Zitronenzeste und Saft, das restliche Erdnussöl sowie das Sesamöl in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Jetzt die Nudeln mitsamt der kleingehackten Frühlingszwiebel, dem Koriander und den Gurkenscheiben in eine große Schüssel geben und mit der pürierten Sauce vermengen. Kurz vor dem Servieren die gebratenen Tofustücke dazugeben und mit Sesam sowie Korianderblättern garnieren.

Internationale Feinkost
aus ökologischem Anbau

BioGourmet