

ASIA BOWL MIT PAK CHOI



Asiatische Bowls lassen sich sehr gut mit **Pak Choi** zubereiten. Der asiatische Kohl ist sehr bekömmlich, vitaminreich und hat nur wenig Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Tofu ist eine wertvolle **pflanzliche Eiweißquelle** und somit eine gute Alternative zu Fisch und Fleisch. Natürlich lässt sich die Bowl z.B. auch mit Lachs, Thunfisch oder Huhn zubereiten.

Zutaten (für 1 Pers.):

- 2 Stück Pak Choi
- 100 g Champignons
- 200 g fester Tofu
- 100 g Reis- oder Glasnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- Sesam
- optional: Koriander

für die Vinaigrette:

- 3 EL Sojasoße
- Saft 1 Limette
- 1 EL Ingwer, frisch gehackt
- 1 EL Sesamöl
- 100 ml Olivenöl
- etwas Kokosöl
- evtl. 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Zubereitung

- die Reis- oder Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, evtl mit etwas Olivenöl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben
- den Tofu gut abtropfen lassen, in ein Küchentuch wickeln und ausdrücken, anschließend in Würfel schneiden
- den Pak Choi waschen und den Strunkansatz abschneiden
- die Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden
- in einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln anbraten; anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen
- 1 weiteren EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten knusprig anbraten, dann herausnehmen und zur Seite stellen
- die Champignons in der Pfanne ca. 3-4 Min. anbraten, dann den Tofu wieder hinzufügen
- mit Sojasauce ablöschen und schwenken, so dass alles eine schöne Farbe bekommt
- den Pak Choi hinzufügen und garen, bis er bißfest ist
- alle Zutaten in einer Bowl anordnen und mit der Vinaigrette vermengen
- mit geröstetem Sesam und Koriander bestreuen und genießen



ASIA BOWL MIT PAK CHOI



Good to know

Pak Choi ist bekömmlicher als andere Kohlarten und sehr vitaminreich. Er enthält u.a. einen großen Anteil an **Vitamin K1**, zudem **Vitamin C**, **Betacarotin** und **Folsäure** und viele Mineralstoffe wie **Eisen**, **Kalium** und **Zink**. Die enthaltenen **Senföle** wirken als sehr wirksame **Antioxidantien** und stärken somit die Abwehrkräfte des Körpers. Er hat einen **niedrigen glykämischen Index**, wirkt also kaum auf den Blutzuckerspiegel und enthält nur wenig Kohlenhydrate.

Champignons enthalten v.a. **B-Vitamine** und **wichtige Mineralstoffe** wie **Eisen**, **Kupfer**, **Kalium** und **Selen**. Zudem enthalten sie das **Provitamin D**, das im Körper zu **Vitamin D** umgewandelt wird. Damit sind sie ein guter Schutz u.a. vor **Osteoporose**. Mit einem Kaloriengehalt von ca. 15 g pro 100 g fallen sie dabei kaum ins Gewicht.

Tofu ist eine **gesunde pflanzliche Eiweißquelle** und somit eine gute Alternative zu Fisch und Fleisch, auch wenn man nicht unbedingt jeden Tag Sojaprodukte essen sollte. **Tofu** ist zudem kalorienarm und enthält u.a. Magnesium, Eisen und Calcium. **Naturtofu** hat zwar nicht viel Eigengeschmack, aber mit dieser asiatischen Marinade schmeckt es sehr lecker!

Reisnudeln werden aus **Reismehl** hergestellt und enthalten somit mehr Kohlenhydrate als **Glasnudeln**, die aus **Mungobohnenstärke** hergestellt werden. Trotzdem sind auch Reisnudeln oftmals bekömmlicher als Weizennudeln, da sie kein Gluten enthalten.

Koriander enthält ätherische Öle und wirkt entzündungshemmend. Es reguliert die Verdauung und unterstützt die Leber und den Darm. Zudem wirkt er auch antibakteriell.

