

Rainbow Bowl

Zubereitungszeit **40 Minuten**



Zutaten für **4 Personen**

2 Prise Salz
480 g Basmatireis
300 g Karotten
2 rote Paprika
1 Rotkohl
5 Avocados
600 g Edamame
2 Mangos
240 g Cashewkerne
340 g Tofu
2 EL Rapsöl
5 EL Honig
1 TL Chiliflocken
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 TL weißer Sesam
2 TL schwarzer Sesam
300 ml Wasser
6 Zitronen
400 g Mung-Sprossen

1. In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser mit einer guten Prise Salz zum Kochen bringen. Basmatireis für ca. 13 Minuten darin köcheln lassen.
2. Karotten, Paprika und Rotkohl waschen. Karotten, Paprika und Rotkohl in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und Stein entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen und in kleine Stücke schneiden.
3. Edamame schälen und waschen. Mango schälen und entlang des Kernes das Fruchtfleisch abschneiden. Dann der Länge nach in Stücke schneiden.
4. Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Tofu würfeln und mit Rapsöl anbraten. 1 EL Honig, Chiliflocken und 1 EL Sojasauce hinzufügen.
5. Zitronen auspressen. In einem Schüsselchen Wasser, 3 EL Sojasauce, Zitronensaft und 1 EL Honig gut verrühren.
6. Den fertigen Reis auf die Bowls verteilen. Mit den vorbereiteten Zutaten und Mungbohnen sprossen anrichten. Mit Sesam garnieren und dem Dressing servieren.

Guten Appetit!