



Bun Chay - vietnamesischer Reisnudelsalat

Bun Chay - vietnamesischer Reisnudelsalat

200 g Lien Ying Reis Vermicelli

200 g fester Tofu

1 kleine Karotte

1 Gurke

1 Handvoll Sojasprossen

1 Handvoll Salat (z.B. Romanasalat oder Eisbergsalat)

Nach Belieben frische Kräuter: Minze, Koriander, Thai
Basilikum

1 Handvoll Röstzwiebeln (optional)

Für die Marinade/ den Tofu:

2 Esslöffel Lien Ying Bio Shoyu Sojasauce

1 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Knoblauch, fein gehackt

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Für die vegane Nuoc Cham Sauce (Dressing):

3 Esslöffel Lien Ying BIO No Fish Sauce

3 Esslöffel Limettensaft

2 Esslöffel Rinatura Rohrzucker Bio

4 Esslöffel warmes Wasser

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 kleine Chilischote, fein gehackt

Bun Chay - vietnamesischer Reissudelsalat

1.

Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und gut abtupfen. Mit Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und Knoblauch marinieren (mind. 15 min.). In einer Pfanne knusprig goldbraun anbraten, beiseitestellen.

Reissudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Karotte in feine Streifen schneiden, Gurke entkernen und in Stifte schneiden. Salat und Kräuter grob hacken.

Für die vegane Nuoc-Cham-Sauce Zucker im warmen Wasser auflösen. Vegane Fischsauce und Limettensaft einrühren. Knoblauch und Chili dazugeben. Gut abschmecken.

Die Reismudeln auf Schalen verteilen. Mit Tofu, Karotten, Gurken, Sojasprossen, Salat und Kräutern belegen. Mit Erdnüssen und optional Röstzwiebeln bestreuen. Zum Schluss großzügig mit der Sauce übergießen.

Tipp: Du kannst statt Tofu auch Tempeh oder vegane Frühlingsrollen verwenden. Das Gericht schmeckt auch kalt hervorragend – perfekt für Meal Prep.