



## Unser Rezept der Woche Nr. 4/2026:

### Mealprep: „Reisbowl mit Pak Choi und Tofu“      Plant-Points: 8

Frisch und würzig vorbereitet-die Reis-Pak Choi Bowl macht die Woche lecker

---

## Zutaten (für 3-4 Portionen)

Hält sich 3-4 Tage vorportioniert im Kühlschrank

- 200 g Reis (z. B. Jasminreis)
- 2-3 Pak Choi
- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 3-4 Radieschen
- etwas Petersilie
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Ingwer (frisch oder gemahlen)
- 1 EL Sesamöl

## Zubereitung

1. Reis kochen und abkühlen lassen.
2. Tofu würfeln und in der Pfanne knusprig anbraten.
3. Gemüse waschen und schneiden, Pak Choi zuletzt hinzufügen (braucht nur 3-4 Minuten).
4. Alles mit Sojasauce, Ingwer und Ahornsirup würzen.
5. In Boxen oder Gläser aufteilen: Reis unten zuerst, das Gemüse & Tofu obendrauf schichten.

👉 Tipp: Dressing separat aufbewahren und erst kurz vorm Essen untermischen

→ so bleibt die Bowl länger frisch.

Ihr könnt jederzeit Zutaten austauschen, das macht das Rezept sehr vielseitig.

Guten  Appetit