

Rezept

Asianudeln aus dem Wok

Ein Rezept von Asianudeln aus dem Wok, am 23.04.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	25 g frischer Ingwer
1 kleine rote Chilischote	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Möhren	400 g Brokkoli
200 g fester Tofu	Salz
250 g dünne Asianudeln	2 EL Sesamöl
2 EL brauner Zucker	150 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Madras-Currypulver	3 EL Sojasauce
einige Korianderblätter (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
2. Möhren putzen und schälen. Die Möhren zuerst längs in dünne Scheiben und die Scheiben in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln und Brokkoliröschen darin ca. 4 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Das Öl in einem Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 1 Min. andünsten. Die Frühlingszwiebeln und Möhren dazugeben und 3-4 Min. mitbraten.
5. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Alles mit Currypulver und Sojasauce würzen.
6. Die Nudel-Brokkoli-Mischung und den Tofu hinzufügen und 4-6 Min. mitgaren. Mit Salz und Currypulver abschmecken. Nach Belieben die Korianderblätter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Nudeln anrichten und mit Koriander bestreut servieren.