Rezept

Asianudeln mit Gemüse und Tofu

Ein Rezept von Asianudeln mit Gemüse und Tofu, am 04.05.2024

Zutaten

250 g	Tofu
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
200 g	Austernpilze
100 g	Sojasprossen
4 EL	neutrales Öl zum Braten
4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamsamen
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 3 cm lang)
1	getrocknete Chilischote
200 g	junge Zucchini
1	rote Paprikaschote
400 g	Instant-Asianudeln (Mie)
150 ml	Gemüsebrühe
	Salz und gemahlener Koriander
1 EL	Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und durch die Presse in ein Schälchen drücken. Den Chili zerkrümeln und dazugeben. Den Tofu unterrühren.

2. Das Gemüse schälen oder waschen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Für die Nudeln Wasser zum Kochen bringen.

3. Inzwischen das Öl im Wok erhitzen, den Tofu darin rundherum gut anbraten und wieder herausnehmen. Das Gemüse im Wok unter Rühren etwa 4 Min. braten. Mit der Brühe ablöschen, mit Sojasauce, Salz und 1 Prise Koriander abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze noch einmal etwa 2 Min. garen.

4. Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsangabe im Wasser garen. Die Sesamsamen mit dem Sesamöl in einer Pfanne leicht braun werden lassen.

5. Den Tofu unter das Gemüse mischen und wieder erwärmen, die Nudeln abgießen und mit der Gemüsemischung verrühren, mit dem Sesam bestreuen und servieren.