Rezept

Buchweizennudeln mit Lachs und Tofu

Ein Rezept von Buchweizennudeln mit Lachs und Tofu, am 17.05.2025

Zutaten

300 g	japanische Buchweizennudeln
150 g	Zuckerschoten
250 g	Tofu
	abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette
1 EL	Wasabi-Paste
	Salz
500 g	Lachsfilet
1/2 l	Hühnerbrühe
3 EL	Sojasauce
1/2 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Lachs und Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die Buchweizennudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen und in ein Sieb abgießen. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin in 2-3 Min. bissfest kochen.

3. Die Hühnerbrühe mit Limettenschale, Sojasauce und Wasabi abschmecken, eventuell leicht salzen. Lachs und Tofu einlegen, 1 Min. ziehen lassen.

4. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Nudeln in den Topf geben und mit Lachs und Tofu mischen. Das Gericht mit Salz abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.