

## Rezept

# Gebratene Reisnudeln mit Tofu

Ein Rezept von Gebratene Reisnudeln mit Tofu, am 08.12.2025

## Zutaten

**120 g** breite Reisnudeln

**1 TL** Zucker

**2 EL** Limettensaft

**100 g** Tofu

**2** Knoblauchzehen

**4 EL** neutrales Öl

**1 EL** geröstete Erdnüsse

**3 EL** Fischsauce

**1 EL** Reisessig

**½ TL** geröstetes Chilipulver (+ Chilipulver zum Nachwürzen)

**3** Frühlingszwiebeln

**50 g** frische Mungobohnensprossen

**2** Eier (M)

**½** Limette zum Servieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln in eine Schüssel geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und ca. 1 Std. einweichen.

---

2. Für die Würzsauce die Fischsauce in einem Schälchen mit Zucker, Essig, Limettensaft und Chilipulver verrühren.

---

3. Den Tofu ca. 1 cm groß würfeln. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und einen Teil des dunklen Grüns abschneiden, den Rest waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch fein hacken. Die Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, kalt überbrausen und abtropfen lassen.

---

4. Den Wok (oder eine Pfanne mit hohem Rand) erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Den Knoblauch darin goldgelb braten. Er darf allerdings nicht zu dunkel werden, weil er sonst bitter schmeckt. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und sofort tropfnass zum Knoblauch geben. Das zischt und spritzt, Vorsicht! Die Nudeln ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Dann die Würzsauce dazugeben und alles unter ständigem Rühren weitergaren, bis die Nudeln weich sind und die Sauce vollständig aufgesogen haben. Die Nudeln an den Wokrand schieben (oder aus der Pfanne nehmen).

---

5. Wieder 1 Öl in den Wok geben. Den Tofu darin ca. 2 Min. unter Rühren rundherum goldbraun braten und an den Rand schieben (oder herausnehmen).

6. Übriges Öl (1 EL) in den Wok geben, die Eier hineinschlagen und unter Rühren anbraten, bis sie gerade ein wenig stocken. Dann die Nudeln und den Tofu untermischen. Mungbohnensprossen und Frühlingszwiebeln unterröhren und noch ca. ½ Min. miterwärmen. Die gebratenen Nudeln auf zwei Teller verteilen. Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen. Die übrige Limettenhälfte in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazulegen. Wer's schärfer mag, streut noch geröstetes Chilipulver darüber.