Rezept

Gebratene Tofunudeln

Ein Rezept von Gebratene Tofunudeln, am 12.10.2024

Zutaten

	Salz
1	Möhre
100 g	Tofu (z. B. Nuss-Mandel-Tofu)
100 g	asiatische Weizennudeln
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer
1-2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Öl
1 EL	Sesamsamen
1-2 Stängel	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Salzwasser für die Nudeln aufsetzen. Möhre putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.

2. Nudeln im kochenden Wasser nach Packungsangabe garen. Möhre, Frühlingszwiebeln und Tofu im heißen Öl unter Wenden 3 Min. anbraten. Sesam kurz mitbraten. 5 EL Wasser und Sojasauce zum Tofu geben und aufkochen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und hacken.

3. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln und Koriander unterheben und alles mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.