

Rezept

Gebratener Tofu mit Reismudeln

Ein Rezept von Gebratener Tofu mit Reismudeln, am 20.04.2024

Zutaten

250 g lange, dünne Reismudeln	10 g getrocknete Morcheln (Mu-Err-Pilze)
1 Möhre (100 g)	1 Stange Thai-Sellerie
250 g Tofu	2 Knoblauchzehen
3 EL Öl	3 EL Austernsauce
3 EL helle Sojasauce	1/2 TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Reismudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Morcheln 20 Min. in lauwarmem Wasser einweichen.

2. Möhre schälen, putzen und – am besten mit dem Juliennehobel – in streichholzartige Stifte schneiden. Selleriestange waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden.

3. Den Tofu in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Morcheln abgießen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Reismudeln abgießen, mit einer Küchenschere in 10-15 cm lange Stücke schneiden.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Tofuscheiben hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. braten, bis sie am Rand braun werden. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

5. Das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Möhre und Morcheln darin 2 Min. anbraten. Sellerie und Reismudeln unterrühren, die Tofuscheiben wieder in die Pfanne geben. Mit Austernsauce und Sojasauce sowie Zucker würzen.