

Rezept

Glasnudelpfanne mit Tofu

Ein Rezept von Glasnudelpfanne mit Tofu, am 15.01.2025

Zutaten

50 g getrocknete Shiitakepilze	50 g Glasnudeln
20 g frischer Ingwer	4-6 EL Sojasauce
2-3 EL ChilisaUCE	2 EL Limettensaft
400 g Tofu	250 g Möhren
250 g Pak Choi (ersatzweise Mangold oder Lauch)	2 EL Rapsöl
1-2 EL Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Shiitakepilze und Glasnudeln getrennt in kochendem Wasser einweichen. Ingwer schälen, fein würfeln, mit 4 EL Sojasauce, 2 EL ChilisaUCE und Limettensaft verrühren. Tofu in Würfel schneiden, mit Marinade mischen, ca. 30 Min. marinieren.
2. Möhren putzen, schälen, in Scheiben hobeln. Blätter des Pak Choi ablösen, waschen, in Streifen schneiden. Pilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die harten Stiele der Pilze entfernen, die Hüte halbieren. Glasnudeln abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Pilze und die weißen Stiele des Pak Choi darin ca. 5 Min. anbraten. Tofu mit der Marinade zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten. 200-300 ml Pilzwasser dazugießen, die Glasnudeln unterrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Soja- und ChilisaUCE abschmecken, mit Gomasio bestreuen.