

Rezept

Grüne Bratnudeln mit Tofu

Ein Rezept von Grüne Bratnudeln mit Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

200 g asiatische Eiernudeln	350 g Brokkoli
350 g Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g Tofu	1 EL Sonnenblumenöl
100 ml Sojasauce	70 ml Limettensaft
½ Bund Koriandergrün	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 11 g F, 24 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung ca. 5 Min. kochen, abgießen und abtropfen lassen. Brokkoli und Zucchini putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. Zucchini längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli darin bei großer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Zucchini hinzufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Den Tofu und die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles noch ca. 1 Min. braten. Mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen.
3. Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Nudeln mit dem Gemüse und dem Tofu gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratnudeln mit Koriander bestreut servieren.