

Rezept

Italo-Bamigoreng Caprese-Style

Ein Rezept von Italo-Bamigoreng Caprese-Style, am 29.05.2023

Zutaten

150 g asiatische Weizennudeln	Salz
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
200 g Zucchini	200 g Aubergine
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Sojasauce
2 EL Ketjap manis	1 TL Ahornsirup
100 g Seidentofu	1 Tomate
10 große Thai-Basilikumblätter	Pfeffer
20 g Pinienkerne	2 EL Erdnussöl
1 TL Chiliflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 20 g F, 17 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in 6 cm lange Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 6 cm lange Streifen schneiden. Sojasauce, Ketjap Manis und Ahornsirup verrühren.
3. Den Seidentofu abtropfen lassen und würfeln. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und ca. 1 cm groß würfeln. Die Thai-Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tofu, Tomate und Basilikum vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Pinienkerne im Wok ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis sie anfangen zu duften, dann auf einen Teller schütten.
5. Das Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken darin unter Rühren 1 Min. anbraten. Zucchini- und Auberginenstifte dazugeben und 5 Min. mitbraten. Die Frühlingszwiebeln und den Saucen-Mix unterrühren. Die Nudeln unterheben und alles bei schwacher Hitze 1 Min. zugedeckt ziehen lassen. Bamigoreng mit Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten, die Seidentofu-Tomaten-Mischung darauf verteilen und die Pinienkerne darüber streuen.