

Rezept

Nudelbowl mit frittierten Tofuwürfeln

Ein Rezept von Nudelbowl mit frittierten Tofuwürfeln, am 27.06.2026

Zutaten

300 g Tofu	Salz
50 g Maisstärke	3 Öl
300 g Udon-Nudeln (Asienladen)	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
2 Limetten	1 große Knoblauchzehe
3 EL Sesamöl	200 g Edamame (aus der Tiefkühltruhe im Asienladen)
3 rote Paprika	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 19 g F, 22 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu erst in Küchenpapier, dann in ein Geschirrtuch wickeln. Mit einer Bratpfanne oder Ähnlichem beschweren. Nach ca. 1 Std. ist ein Großteil des Wassers ausgetreten. Der Tofu ist nun kompakt und lässt sich gut frittieren.

2. Tofu in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und in der Stärke wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Tofu portionsweise darin etwa 8 Min. knusprig frittieren. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente garen. Am Ende der Garzeit aus dem Topf in Schüsseln heben, damit etwas Kochwasser haften bleibt.

4. Den Ingwer schälen, fein hacken. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Alles in einer kleinen Schüssel mit dem Sesamöl verrühren und unter die warmen Nudeln mischen.

5. Die Sojakerne in wenig Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, dann abgießen. Paprika waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in Rauten schneiden. Die Nudeln nochmals durchrühren, dann mit Tofuwürfeln, Sojakernen und Paprikarauten bestreuen.