

Rezept

Nudeln mit Tofu und Pak Choi

Ein Rezept von Nudeln mit Tofu und Pak Choi, am 11.12.2024

Zutaten

500 g Tofu	4 EL helle Sojasauce
1 EL grüne Thai-Currypaste	4 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	600 g Baby-Pak-Choi (ersatzweise Mangold)
200 g breite Reismudeln	1 ½ EL süße Sojasauce
2 EL Öl	1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne	1 EL frittierte Thai-Schalotten (siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu quer halbieren, die Hälften zwischen Küchenpapier fest ausdrücken und in Würfel schneiden. 3 EL helle Sojasauce gründlich mit der Currypaste verrühren und mit den Tofuwürfeln mischen. Diese bis zur Verwendung im Kühlschrank marinieren. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen, Knoblauch grob hacken, Ingwer erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Vom Pak Choi die unteren Enden wegschneiden. Die Blätter gründlich waschen und trocken tupfen, das Weiße und das Grüne getrennt quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen, ab gießen und gründlich abtropfen lassen. Dann die Nudeln mit der süßen Sojasauce mischen und beiseitestellen.
3. Den Knoblauch im Öl ca. 1 Min. rührbraten. Ingwer dazugeben und noch ca. 1 Min. rührbraten, dann die weißen Pak-Choi-Streifen ca. 2 Min. mit rührbraten. Gemüse an den Rand schieben und den Tofu im Wok unter Rühren ca. 1 Min. scharf anbraten. Dann das Grüne vom Pak Choi dazugeben und 1 - 2 Min. rührbraten, bis es weich wird. Zuletzt die Nudeln unterheben und erwärmen. Zum Servieren alles mit übriger heller Sojasauce abschmecken und das Sesamöl darüberträufeln. Die Erdnüsse grob hacken und mit den frittierten Thai-Schalotten darüberstreuen.