

Rezept

One-Pot Glasnudelpfanne mit Ingwer-Limetten-Tofu

Ein Rezept von One-Pot Glasnudelpfanne mit Ingwer-Limetten-Tofu, am 14.12.2025

Zutaten

150 g Glasnudeln	200 g Tofu
1 orange Paprika	125 g Shiitake (Pilze)
3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
3 EL Limettensaft	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrzucker	Salz
1 EL Öl	3 EL ungesalzene Erdnusskerne
Sriracha-Sauce (asiatische Chili-Sauce; ersatzweise Sambal Oelek)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln 10 Min. in warmes Wasser einlegen. Den Tofu abtropfen lassen, dabei kräftig ausdrücken und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden.
2. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und die Stiele abschneiden, große Kappen halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
3. Für die Sauce den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein schneiden. Mit 2 EL Limettensaft, 3 EL Sojasauce, Zucker und 80 ml Wasser fein pürieren und mit Salz würzen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu, Paprika und Pilze darin 5 Min. pfannenrühren, dabei nach 3 Min. die Erdnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Frühlingszwiebeln und eingeweichte Nudeln dazugeben. Die Sauce angießen und die Nudeln zugedeckt 1 Min. garen. Dann das Koriandergrün unterheben. Alles mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und bei Tisch nach Geschmack mit Sriracha-Sauce schärfen.