

Rezept

Reisbandnudeln mit Tofu und Spinat

Ein Rezept von Reisbandnudeln mit Tofu und Spinat, am 04.06.2023

Zutaten

80 g Reisbandnudeln	200 g TK-Blattspinat
8 schlanke Frühlingszwiebeln	25 g frischer Ingwer
1 Bund Koriandergrün	1 TL Sesamsamen
Salz	150 g Räuchertofu
2 TL Rapsöl	2 EL Sojasauce
1 TL Sambal oelek	1 TL Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Bandnudeln in 2-3 cm lange Stücke brechen und 10 Min. in kaltem Wasser einweichen.

2. Inzwischen den Blattspinat nach Packungsangabe garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Grüne getrennt schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet, und beiseitestellen.

3. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Bandnudeln darin offen bei mittlerer Hitze 3 Min. kochen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Den Tofu in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl im Wok erhitzen, den Tofu darin auf jeder Seite 2 Min. anbraten. 1 EL Sojasauce zugeben und so lange rühren, bis sie verdampft ist. Die Tofustreifen herausnehmen und warm halten.

5. Das restliche Rapsöl im Wok erhitzen, den Ingwer darin 1/2 Min. anbraten und an den Rand schieben. Das Weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 1 Min. braten, das Frühlingszwiebelgrün zufügen und ca. 10 Sek. pfannenrühren. Den Blattspinat zugeben und unter Rühren kurz erhitzen. Die restliche Sojasauce und Sambal oelek unterrühren. Die Nudeln zugeben und unter Rühren erwärmen.

6. Die Nudel-Gemüse-Mischung anrichten, mit Sesamöl beträufeln, mit Sesamsamen und Koriandergrün bestreuen. Die Tofustreifen obendrauf geben.