

## Rezept

# Reisnudeln mit scharfem Tofu

Ein Rezept von Reisnudeln mit scharfem Tofu, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Tofu	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>1 EL</b> Sesamöl	<b>1 TL</b> Sambal Oelek
<b>150 g</b> mittelbreite Reisnudeln	Salz
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>50 g</b> Sojasprossen
<b>2 EL</b> Öl	<b>2 TL</b> Korianderblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu zerkrümeln und mit 1 EL Sojasauce, ½ EL Sesamöl und dem Sambal oelek verrühren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen waschen.
2. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Den Tofu einrühren und bei starker Hitze ca. 1 Min. braten. Sprossen und Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. mitbraten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der restlichen Sojasauce und dem übrigen Sesamöl unterrühren. Das Gericht eventuell salzen und mit Koriander bestreut servieren.