

Rezept

Schnelle Asia-Nudelpfanne mit Tofu

Ein Rezept von Schnelle Asia-Nudelpfanne mit Tofu, am 14.10.2024

Zutaten

3 EL Rapsöl	500 g Asia-Gemüsemix
2 leicht gehäufte EL Speisestärke	Salz
	Pfeffer
400 g Natur-Tofu	200 g Mie-Nudeln (asisatische Weizennudeln)
6 EL süßsaure Chili-Sauce	4 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 16 g F, 22 g EW, 66 g KH

Zubereitung

- 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazugeben und nach Packungsanweisung erhitzen.

2. Inzwischen für den Knuspertofu die Stärke mit etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefrierbeutel mischen. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in den Beutel geben und so lange schütteln, bis die Tofuwürfel gänzlich mit der Stärke überzogen sind. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu darin unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Min. braten, bis er goldbraun und knusprig ist.

3. Während der Tofu brät, nach dem Gemüse sehen und eventuell Wasser zugießen. Die Mie-Nudeln in eine Schüssel geben. Mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher begießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Nudeln mit einer Gabel auflockern, abgießen und abtropfen lassen.

4. Chilisauce, Sojasauce und Limettensaft verrühren und zum Gemüse gießen. Die Nudeln untermischen. Die Nudelpfanne eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Tofu darauf verteilen.