Rezept

Schnelle Gemüse-Nudeln mit Tofu

Ein Rezept von Schnelle Gemüse-Nudeln mit Tofu, am 09.06.2026

Zutaten

250 g	fester Tofu
1/2 TL	Wasabipaste (japanischer grüner Meerrettich; Asialaden)
150 g	Shiitakepilze
	Salz
1-2 EL	Sesamöl
1/2 Bund	Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
50 ml	Teriyaki-Sauce (japanische Würzsauce; Asialaden)
	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
4	Frühlingszwiebeln
200 g	Soba-Nudeln (ersatzweise Mie-Nudeln)
4 EL	Erdnussöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Teriyaki-Sauce und Wasabi verrühren, Tofu darin wenden.

2. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Shiitakepilze entstielen, Hüte abreiben und vierteln. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser 3-4 Min. garen.

3. Inzwischen 2 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, den Tofu abtropfen lassen und in 2-3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen. Paprika und Pilze mit dem übrigen Erdnussöl in den Wok geben und 2-3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zufügen, 1 Min. weiterbraten. Nudeln und Tofu dazugeben und untermischen. Das Ganze mit der Teriyaki-Marinade, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblätter von den Stielen zupfen und über die Gemüsenudeln streuen.