

Rezept

# Schnelle Gemüse-Nudeln mit Tofu

Ein Rezept von Schnelle Gemüse-Nudeln mit Tofu, am 23.04.2024

## Zutaten

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