

Rezept

Würziger Tofu mit Glasnudelsalat

Ein Rezept von Würziger Tofu mit Glasnudelsalat, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Glasnudeln (dünne oder breite)	30 g Ingwer
Saft von 1 Limette	2 TL brauner Zucker
ca. 100 ml helle Sojasauce	½ TL Sesamöl
100 ml Erdnussöl	1 rote Chilischote
2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln	1 Bund Thai-Basilikum
30 g geröstete Erdnusskerne	500 g schnittfester Tofu

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit 3 EL Limettensaft, Zucker, 4 EL Sojasauce, dem Sesam- und 4 EL Erdnussöl verrühren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, fein hacken und dazugeben. Dressing und Nudeln mischen.
2. Die Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden oder hobeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter grob schneiden und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Möhren, Sellerie, die Hälfte der Frühlingszwiebelmischung sowie die Nüsse unter den Salat heben, mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.
3. Den Tofu in 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne im restlichen Erdnussöl auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit 3 - 4 EL Sojasauce beträufeln und unter Wenden bei schwacher Hitze ca. 2 Min. weiterbraten. Den Tofu mit dem Glasnudelsalat auf Tellern anrichten und mit der übrigen Frühlingszwiebelmischung bestreuen.