

## Rezept

# Würziger Tofu mit Glasnudelsalat

Ein Rezept von Würziger Tofu mit Glasnudelsalat, am 05.12.2025

## Zutaten

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