

Gebratene Nudeln mit Tofu und Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Tofu-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Tofu
- » 4EL Sojasoße
- » 2TL Tomatenmark
- » 2 gestr. TL Stärke
- » 1 Prise Chilipulver
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2cm Ingwer
- » 1 rote Paprika
- » 4 Möhre(n)
- » 1 Zucchini
- » 200g Spaghetti
- » Salz
- » 100g Mungbohnsensprossen
- » 2EL Öl
- » 2TL Curry
- » 2 Lauchzwiebel(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tofu abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Sojasoße beträufeln und 30min marinieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen und die Sojasoße auffangen. Sojasoße mit Tomatenmark, Speisestärke, Chili und 5EL Wasser glatt rühren.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3. Spaghetti in kochendem Salzwasser 6-8min garen. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen in einem beschichteten Wok oder einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren kurz anbraten. Curry dazugeben, unter Rühren kurz anrösten.

4. Paprika und Möhren zufügen und ca. 2min braten. Abgetropfte Tofuwürfel, Zucchini und Sprossen dazugeben. Unter ständigem Rühren etwa 1min braten. Spaghetti abtropfen lassen und untermischen. Die Soßenmischung dazugeben, unter Rühren so lange erhitzen, bis die Soße bindet. Gebratene Nudeln auf einer Platte anrichten und mit in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen.

Nährwerte: 330kcal pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 228

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke