

Nudeln Rezepte

China Nudeln Mit Tofu - Vegan

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Teigwaren, Asien, Nudeln, Vegetarisch, Veganer

| | | | | |
|---------|-------------------------|-------|-------|---|
| 250 g | Brokkoli | 2 | Essl. | Süße Sojasoße |
| 250 g | Braune Champignons | 1 | Essl. | Salzige Sojasoße |
| 1 | Gelbe Paprikaschote | 1,50 | Teel. | Dayong (oder Fünf-Gewürze- - Pulver) |
| 2 | Lauchzwiebeln | | | |
| 1 Stück | Ingwerknolle (ca. 3 cm) | 1/2 | Teel. | Cayennepfeffer |
| 1 | Rote Chilischote | 200 g | | Tofu |
| 1 | Essl. Rapsöl | 300 g | | Chinesische Weizennudeln |
| 3 | Essl. Sake (Reiswein) | 1 | Bund | Schnittlauch |

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen, große Exemplare halbieren. Paprika halbieren, entkernen, abspülen und in dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Ingwer dünn schälen. Chili abspülen, halbieren, entkernen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Alle 3 Zutaten fein hacken und im Öl in einem Topf andünsten.

Brokkoli und Champignons zugeben und 2 Minuten unter Rühren dünsten. Paprika zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. 100 ml Wasser, Reiswein, beide Sojasoßen, Dayong bzw. Fünf-Gewürze-Pulver und Cayennepfeffer verrühren und zugeben. Topf schließen und weitere 3 Minuten garen. Tofu würfeln, zugeben und den Topf von der Herdplatte nehmen.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit dem Tofu-Gemüse anrichten. Schnittlauch abspülen, in Röllchen schneiden und über das Tofu- Gemüse streuen (pro Portion ca. 355 Kcal, E 23 g, F 12 g, KH 36 g).