

Nudeln Rezepte

Eiernudeln Mit Tofu

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Nudeln, Vegetarisch

250 g	Chinesische Eiernudeln	1	große Möhre (100 g)
3	Knoblauchzehen	100 g	Frische Sojabohnen Sprossen,
1 Stück	Frischer Ingwer (4 cm)	2	Essl. Öl
2	Lauchzwiebeln	4	Essl. Helle Sojasauce
100 g	Schnittfester Tofu	4	Essl. Gemüsebrühe (Instand)
1	Gelbe Paprikaschote	1	Teel. Brauner Zucker

1. Vorbereitung: Die Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen, im Sieb eiskalt abbrausen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Knoblauch fein würfeln, Ingwer raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Tofu würfeln. Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Paprika würfeln oder in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und raspeln. Sprossen abbrausen. Alles in Schälchen anrichten.

2. Zubereitung für 1 Portion: Den Wok stark erhitzen. 1/2 EL Öl hineingießen, darin 1/4 des Knoblauchs, Ingwers, der Lauchzwiebeln und des Tofus unter ständigem Rühren 1 Minute braten. 1/4 der Paprika und der Möhre zugeben und 2 Minuten unter Rühren mit braten.

3. Mit je 1 EL Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen. 1 Prise Zucker einrühren und alles bei kleiner Hitze 1 Minute zugedeckt dünsten. Nun 1/4 der Nudeln und Sojasprossen einrühren und weitere 30 Sekunden zugedeckt erhitzen.

Mit Duftreis servieren.