



B.PRO

Reisnudeln mit scharfem Tofu

Zutaten:

400 g Tofu
2 EL Sesamöl
300 g Reisnudeln, mittelbreit
2 St Frühlingszwiebeln
4 EL Öl
4 EL Sojasoße
2 TL Sambal Olek
Salz
100 g Sojasprossen
4 TL Korianderblättchen

Zubehör:

Pastakocher
Induktionswok
Grillplatte

Zubereitung:

Den Tofu zerkrümeln und mit 2 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl und dem Sambal Olek verrühren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Sojasprossen waschen. Öl in den Wok geben und erhitzen. Den Tofu dazugeben und bei starker Hitze ca. 1 Min. braten. Die Sojasprossen und Frühlingszwiebeln für 1 Min. mitbraten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit der Restfeuchtigkeit unterrühren. Die restliche Sojasoße und das übrige Sesamöl unterrühren. Eventuell nachsalzen und beim Anrichten mit Koriander bestreuen.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: ca. 550

Powered by:



436 g CO₂ pro Portion

72 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org

