

Rezept des Monats Juli 2015

Weltladen Balingen

Glasnudel-Pfanne

Hauptgericht



Glasnudel-Pfanne

Weltladen Balingen

Zutaten :

100g Glasnudeln
1 rote Paprika (Bio)
1 gelbe Paprika
2 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer (so groß wie die Knoblauchzehe)

200g Räuchertofu Mandel-Sesam
1 kleine Dose Kokosmilch (WL)
Chilli-Pulver (WL)
Sojasauce
Sesamöl oder Sonnenblumenöl
etwas Basilikum oder Koriander

für
2 Personen

So geht's :

1. Räuchertofu in feine Streifen oder Würfel schneiden und scharf anbraten.
2. Gemüse zu Stifte schneiden, Karotten grob raffeln.
3. Gebratenen Tofu im Wok auf die Seiten schieben, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im gleichen Öl anbraten, Möhren dazugeben, kurz dünsten, Paprika zugeben. Mit Sojasauce ablöschen, Kokosmilch hinzufügen.
4. Glasnudeln 5 min in heißem Wasser einweichen, abgießen, in gabelgerechte Stücke schneiden und unter das Gemüse geben. Mit Sojasauce und Chilli kräftig abschmecken.
5. Mit grob geschnittenem Basilikum oder Koriander bestreuen und servieren.