



Japanische Gemüsepfanne mit Reismudeln (Yakisoba)

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüsepfanne

- 200 g Reismudeln (mittlere Stärke, nicht die ganz dünnen!)
- 200 g Tofu Natur - in ca. 1-cm-dicke Scheiben schneiden und mit Küchenpapier trocknen
- 100 g Chinakohl - in Streifen schneiden
- 80 g Karotten - in Streifen schneiden
- 80 g Zuckerschoten - ggf. Fäden ziehen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 1 TL Yaconsirup
- 1 rote Chilischote - entkernen und in feine Ringe schneiden
- 2 EL gehackter Ingwer
- Kristallsalz

Für die Tofu-Marinade

- 2 EL Wasser
- 1 EL Tamari
- 1 TL Yaconsirup
- 1 Prise Chilipulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gemüsepfanne einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Reismudeln darin nach Packungsangabe garen. Dann die Nudeln über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Marinade-Zutaten in einer Schüssel verrühren, über den Tofu geben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Den Tofu auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Das restliche Erdnussöl in der Pfanne erhitzen. Den Ingwer und die Karotten ca. 3 Min. anbraten, dann die Zuckerschoten und den Chinakohl dazugeben und 3 Min. mitbraten. Anschliessend die

Chiliringe dazugeben, mit Essig und Tamari beträufeln und den Yaconsirup einrühren.

Schliesslich die Nudeln unterheben und kurz darin erwärmen. Dann mit Salz abschmecken und auf zwei Teller verteilen.

Die Gemüsepfanne mit Sesamöl beträufeln, die Tofuscheiben darauf anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 760 kcal
- Kohlenhydrate: 93 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 29 g