



## Nudelpfanne mit Pak Choi und Räuchertofu

Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudelpfanne

- 160 g Reisnudeln
- 400 g [Pak Choi](#) - den grünen Teil in Streifen; den weissen in Spalten schneiden
- 100 g Räuchertofu - in dünne Streifen schneiden

*Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconirup
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL geriebener Ingwer
- ½ milde rote Chili - entkernen und in feine Ringe schneiden
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Nudelpfanne das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pak Choi-Spalten 3 Min. scharf anbraten. Dann den Tofu dazugeben und 2 Min. mitbraten.

Chili, Ingwer und Limettenblätter in die Pfanne geben, mit Kokosmilch ablöschen und 8 Min. köcheln lassen.; dabei mit Tamari, Yacon, Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsangabe garen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Nachdem der Pfanneninhalt 8 Min. geköchelt hat, die Pak Choi-Streifen dazugeben und 2 Min. mitgaren. Die Limettenblätter entfernen, dann die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben, das Ganze gut verrühren und nochmals mit Salz, Pfeffer und ggf. Tamari abschmecken.

Die Nudelpfanne auf zwei Tellern anrichten und servieren.

---

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser  
Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 572 kcal
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 41 g