



## Gebratene Reisnudeln – Char Kway Teow

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die gebratenen Reisnudeln

- 120 g breite Reisnudeln
- 100 g Natur Tofu – von Hand zerbröseln
- 150 g Kräuterseitlinge – in Scheiben schneiden
- 100 g Mungsprossen – waschen und abtropfen lassen
- 100 g Pak Choi oder Mangold – waschen und in 1-cm-breite Streifen schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 5 EL Tamari (Sojasauce) – mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Sesamöl, kaltgepresst
- 1 Prise Chilipulver
- 2 EL fein geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die gebratenen Reisnudeln zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und 5 - 7 Min. al dente garen (je nach Hersteller und Qualität, kann die Kochzeit variieren). Dann abgiessen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den zerbröselten Tofu darin ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Mit 2 EL der Tamari-Wassermischung ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann den Tofu aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben (die Konsistenz soll jetzt ein wenig an Rührei erinnern).

Die Pfanne erneut erhitzen und im restlichen Erdnussöl die Kräuterseitlinge ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann den [Pak Choi](#) und die Reisnudeln dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Die Mungsprossen hinzufügen, mit der restlichen Tamari-Wassermischung ablöschen, Chili und Yacon einrühren und 2 Min. kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamöl beträufeln.

Die gebratenen Reisnudeln auf zwei Tellern anrichten, den Tofu darauf verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane\(n\) Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken 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 die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**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: 483 kcal
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 24 g