



Reisnudeln mit Austernpilzen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Reisnudeln und die Austernpilze

- 180 g breite Reisnudeln
- 250 g rote Paprika - entkernen und in 8-mm-Streifen schneiden
- 200 g Austernpilze - in 1-cm-Streifen zupfen
- 200 g Tofu Natur - mit einer Gabel zerbröseln
- 1 milde rote Chilischote - mit den Kernen in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Wasser
- 7 EL Tamari (Sojasauce) - davon 2 EL mit 3 EL Wasser mischen
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 6 Kaffir-Limettenblätter - Stiele entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden
- 1 ½ TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL grob gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Reisnudeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und diese darin bissfest garen (ca. 2 Min. weniger lange kochen, als auf der Packung angegeben). Danach über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Währenddessen 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit der Tamari-Wassermischung ablöschen, kurz verdampfen lassen, auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen und erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen. Die Austernpilze darin ca. 3 Min. anbraten, dann die Paprikastreifen hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Mit 2 EL Tamari ablöschen, die Chiliringe dazugeben und mit Curry und Kurkuma bestäuben.

Dann die abgetropften Reisnudeln ebenfalls in die Pfanne geben, kurz verrühren und mit 100 ml Wasser und 5 EL Tamari ablöschen. Die Kaffir-Limettenblätter und zwei Drittel vom Tofu dazugeben, das Ganze nochmals vermengen und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, 1 - 2 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reisnudeln auf zwei Tellern anrichten, den restlichen Tofu darübergeben und mit Koriander bestreut geniessen.

Tipp: Das Gemüse kann saisonal ausgetauscht werden.

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

Mit einem Abo unseres [vegane 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
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 430 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiss: 15 g
- Fett: 14 g