



Glasnudeln mit Shiitake und Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

Für die Glasnudeln

- 200 g Shiitake - in Streifen schneiden
- 150 g Tofu-Natur - mit einer Gabel zerdrücken
- 100 g Glasnudeln - in kaltem Wasser 15 Min. einweichen, über einem Sieb abspülen und abtropfen lassen
- 100 g Karotten - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Wirsing - in feine Streifen schneiden
- 100 g Mungosprossen - über einem Sieb abspülen und abtropfen lassen
- 1 EL gehackter Ingwer
- ½ Chilischote- in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Hafersahne
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL grob gehackter Koriander
- 1 EL Sesam, hell - fettfrei rösten (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

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

Für die Glasnudeln eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und den Ingwer zusammen mit dem Tofu goldbraun anbraten. Mit 1 EL Tamari ablöschen, verdampfen lassen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und die Karotten zusammen mit Wirsing, Shiitake und Chiliringe 4 Min. braten. Dann die Glasnudeln unterheben und darin erhitzen. Die Hafersahne, 3 EL

Tamari und 1 EL Ahornsirup einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; den Tofu und die Sprossen unterheben.

Die Glasnudeln mit Koriander und Sesam garniert 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
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 600 kcal
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiss: 1 g
- Fett: 29 g