

# Gebratene Reismudeln (Char Kway Teow)

## Zutaten für 2 Portionen

Für die gebratenen Reismudeln (Char Kway Teow)

- 120 g breite Reismudeln
- 100 g Natur Tofu - von Hand zerbröseln
- 150 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 100 g Mungsprossen - über einem Sieb spülen
- 100 g Pak Choi oder Mangold - waschen und in 1-cm-breite Streifen schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 4 EL Erdnussöl
- 5 EL Tamari (Sojasauce) - mit 3 EL Wasser mischen
- 1 EL Yaconsirup
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL Sesamöl
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein geschnittener Koriander

## Zubereitung

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

Für das Char Kway Teow gebratene Reismudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Reismudeln darin 5 bis 7 Min. al dente garen (je nach Hersteller und Qualität, kann die Kochzeit variieren). Danach 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 ein wenig an Rührei erinnern).

Die Pfanne erneut erhitzen und im restlichen Erdnussöl die Kräuterseitlinge ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann den Pak Choj und die Reismudeln dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Die Mungosprossen hinzufügen, mit der restlichen Tamari-Wassermischung ablöschen, Chili und Yacon einrühren und 2 Min. kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, das Char Kway Teow mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamöl beträufeln.

Das Char Kway Teow auf zwei Tellern anrichten, den Tofu darauf verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 483 kcal, Kohlenhydrate: 50 g, Eiweiss: 19 g, Fett: 24 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/reisnudeln-gebraten.html>