

Reisnudeln mit Tofu-Pilzgemüse an Süßkartoffelsauce

Zutaten für 2 Portionen

Für Reisnudeln und Gemüse

- 250 g Süßkartoffel - waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- 200 g Tofu Natur - in 3x1 cm dicke Streifen schneiden
- 100 g dünne Reisnudeln - in 300 ml kaltes Wasser ca. 20 Minuten einweichen
- 100 g Austernpilze - in Streifen zupfen
- 100 g grüne Bohnen - waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden
- 50 g frische Tomaten - waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- 20 g ungesalzene Erdnüsse ohne Schale - im Mixer grob mixen
- 1 Blatt Papadam

Weitere Zutaten und Gewürze

- 600 ml Wasser
- 150 ml Kokosmilch
- 4 EL Erdnussöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Bio Limettensaft
- 2 EL Tamari
- 1 Bio Limette - waschen und die Schale abreiben
- 1 Stück Zitronengras - mit einem Messerrücken weichklopfen
- 1 EL frischen Ingwer - fein hacken
- 1 EL Currypulver
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL frischen Koriander - waschen und grob hacken

Für die Marinade

- 50 ml Wasser
- 2 EL Tamari
- ½ EL Ahornsirup

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Nudeln:

Einen Topf mit 300 ml Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz zum Kochen bringen und die Reisnudeln darin ca. 1 Minute garen lassen, dann über einem Sieb mit abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen. Vor dem Anrichten noch einmal im Sieb unter heissem Wasser erwärmen.

Sauce:

In dem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Zitronengras und Ingwer darin ca. 3 Minuten anschwitzen, Currypulver dazugeben und kurz umrühren. Die Süsskartoffeln eingeben und mitbraten, mit 300 ml Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Süsskartoffeln gar sind. Nun die Limettenschale, den Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch unterheben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zitronengras herausnehmen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Tomatenwürfel dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Topping:

3 EL Erdnussöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Papadam darin gleichmässig ca. 30 Sec. durch festdrücken ebenmässig anbraten, danach einmal wenden. Herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.

Tofu, grüne Bohnen und die Pilze in die Pfanne geben, anbraten, bis der Tofu goldbraun gebraten ist. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und das Gemüse weiter braten, bis die Bohnen gar sind.

Marinade:

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Wenn die Bohnen gar sind, den Tofu wieder in die Pfanne geben und unter das Gemüse rühren, mit der Marinade beträufeln und aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Die Reisnudeln auf 2 Teller anrichten, die Sauce darüber giessen und das Gemüse darüber verteilen. Mit dem in Stücke gebrochenen Papadam, den Erdnussstückchen und dem Koriander garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 958 kcal, Kohlenhydrate: 75 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 55 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/reisnudeln-tofu-pilzgemuese.html>