

Tofu mit Gemüse und chinesischen Nudeln

Kurzbeschreibung

Ein scharf gewürztes China Gericht mit Tofu, Gemüse und chinesischen Nudeln.

Kategorien

Hauptgericht, Nudelgericht, Gemüse, Tofu

Personenanzahl

4 Portionen

Schwierigkeitsgrad

Schwer

Zeitangaben

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit: ca. 1 Stunden

Zutaten

- 250 g Tofu
- 1/4 l Tomatensaft
- 6 EL helle Sojasauce
- 1/2 TL Sambal oelek (scharfe indonesische Würzpaste)
- Salz
- 2 EL Erdnussmus
- 20 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 g Sojasprossen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 3 EL Erdnussöl
- 200 g chinesische Eiernudeln
- Öl zum anbraten

Zubereitung

1. Tofu abtropfen und in Würfel schneiden.
2. Marinade aus 5 EL Tomatensaft, 3 EL Sojasauce, Sambal oelek, Salz und Erdnussmus verrühren.
3. Tofu in der Marinade 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.
4. Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, Paprika schneiden, Sprossen abspülen und abtropfen, Petersilie hacken.
5. Tofu abtropfen lassen, Marinade auffangen.
6. Pilze aus dem Wasser nehmen und kalt abspülen.
7. Tofu in Öl anbraten und herausnehmen.
8. Gemüse in Öl anbraten, Tofu und Marinade und restlicher Tomatensaft hinzufügen und aufkochen lassen.
9. Mit Sojasauce und Sambal oelek abschmecken.

Tofu mit Gemüse und chinesischen Nudeln, Jan Hirscher

10. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit dem Tofu servieren.

Optional: Tipps & Variationen

Statt Shiitake-Pilze andere Pilze verwenden.

Mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.