

Vegane Asia-Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Nudeln nach Belieben z.B. Linsenspaghetti
- 2 EL Süß-Sauer-Sauce optional
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 rote Paprika
- 150g Champignons
- 200g Tofu + 2 EL Sojasauce + 2 TL Öl

Chili-Kokos-Sesamsauce:

- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 120 ml Kokosmilch
- 1 TL Agavensirup + Chiliflocken, Salz und Pfeffer

Anleitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend das Kochwasser abgießen und optional mit Süß-Sauer-Sauce vermengen.
2. Währenddessen das Gemüse zubereiten: die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken, Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Tofu gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Tofu-Würfel mit Sojasauce und 1 TL Öl gut vermischen. Eine Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofu-Würfel von jeder Seite 3 Min. gut goldbraun und knusprig anbraten.
4. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen. Frühlingszwiebelringe, Ingwer und Knoblauch ca. 1-2 Minuten andünsten. Paprika und Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Nudeln untermengen und kurz mitbraten.
5. Anschließend mit Sojasauce ablöschen, Kokosmilch eingießen und mit Agavensirup, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kosten: ca. 2,14 € pro Portion

Nährwerte: 370 kcal pro Portion



DIY - Süß-Sauer-Sauce:

In einer kleinen Schüssel 120 ml Wasser mit 2 TL Maisstärke vermischen.
1 TL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. 2 gehackte Knoblauchzehen, Chiliflocken hinzufügen, kurz anschwitzen. Dann 2 EL Tomatenmark, 3 EL Agavensirup und 1 EL Sojasauce und die Maisstärken-Mischung einrühren und aufkochen, so dass es andickt.

