

Asiatische Nudeln mit Tofu und Gemüse

Zutaten

- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 3 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Sesamöl
- 5 EL Sojasauce
- 300 g Tofu
- 3 EL Sesamsamen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleiner Chinakohl
- 150 g Shiitake-Pilze
- 2 Karotten
- 4 EL Cashewnüsse
- Pfeffer, Salz
- 250 g asiatische Vollkornnudeln

Zubereitung

1. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, mit Öl anbraten. Tofu würfeln und im heissen Wok scharf anbraten und mit Sojasauce ablöschen.
2. Sesamsamen dazugeben.
3. Chinakohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
Paprika waschen, putzen, halbieren, Kerne und weisse Innenwände entfernen und in schmale Streifen schneiden.
Pilze putzen, wenn nötig halbieren.
Karotten schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Chinakohl, Paprika, Pilze und Karotten nacheinander im Wok dünsten.
5. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
6. Nudeln untermischen, mitbraten.
7. Mit Cashewnüssen garnieren und sofort servieren.