



# Gebratene Mie-Nudeln mit Brokkoli, Paprika & Möhre



## Zutaten

### Für das Chow Mein:

1/2 Bund	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprika
2 EL	Sesamöl
1/2 Knolle	Ingwer
1	Brokkoli
250 g	Mie-Nudeln
2	Karotten
1	rote Zwiebel
4 EL	Öl
	Salz
200 g	Tofu, Natur
100 g	Champignons
200 g	Kaiserschoten
2	Knoblauchzehen
2 TL	Sesam

### Für die Soße:

1 EL	brauner Zucker
2 TL	Reisessig
2 TL	Sriracha-Soße
1 TL	weißer Pfeffer
4 EL	dunkle Sojasoße

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 4753 kJ, 1136 kcal, 146 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 47 g Fett, 0 mg Cholesterin, 14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Laktose  
frei

vegan

spicy

## Zubereitung

Wir sind absolute Tofu-Fans und haben deshalb ein super leckeres und schnelles Rezept für Chow Mein mit frittiertem Tofu und gebratenen Mie-Nudeln für dich ausprobiert. Chow Mein sind gebratene Nudeln, die mit verschiedenen Gemüsesorten und einer selbstgemachten Soße vermenget werden. Für unser Chow Mein haben wir uns für Karotten, Paprika, Brokkoli, Kaiserschoten und Champignons entschieden. Du kannst allerdings auch einfach dein Lieblingsgemüse benutzen. Die Soße für unser Chow Mein besteht aus Sojasoße, Sriracha, Reisessig und Sesamöl und passt perfekt zu dem frittierten Tofu und dem gebratenen Gemüse. Angerichtet wird unser Chow Mein natürlich auch noch mit einem leckeren Topping aus Sesam und Frühlingszwiebeln. Unser Chow Mein ist wirklich richtig lecker geworden und mega schnell zubereitet! Du solltest das Rezept unbedingt ausprobieren, es lohnt sich! So einfach geht's:

### Step 1:

Für die Soße kannst du alle Zutaten gut miteinander vermischen. Anschließend die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

### Step 2:

Währenddessen kannst du den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten und danach beiseitestellen.

### Step 3:

Als nächstes Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Karotten schälen. Dann schneidest du den Ingwer und Knoblauch in feine Würfel und die Zwiebel in Ringe. Die Karotten, Paprika und Frühlingszwiebeln in Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden. Dann entfernst du den Strunk vom Brokkoli und schneidest ihn in Röschen.

### Step 4:

Jetzt Knoblauch, Ingwer und Zwiebel in einer großen Pfanne anbraten. Anschließend das restliche Gemüse hinzugeben und alles ebenfalls gut anbraten. Dann kannst du den Tofu und die Nudeln mit in die Pfanne geben und alles nochmal kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann gießt du die Soße dazu und vermischt alles gut. Zum Schluss mit Sesam-Öl beträufeln und mit etwas Sesam bestreuen.