



Gebratene Reisnudeln mit Spiegelei & Räuchertofu



Zutaten

Menge

1 EL	Erdnussbutter
	Salz
40 ml	Kokosmilch
1 kleines Stück	Ingwer
1 Zweig	Koriander
100 g	Reisnudeln
1 Handvoll	Sojasprossen
2 EL	Sojasoße
1	Pak Choi
1	Knoblauchzehe
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
150 g	Räuchertofu
1	Karotte
1	Ei
1	Limette
4 EL	Öl

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2615 kJ, 625 kcal, 57,5 g Kohlenhydrate, 21,9 g Eiweiß, 36,4 g Fett, 119 mg Cholesterin, 5,45 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:

veggie

schnell

Zubereitung

Du hast mal wieder richtig Lust auf gebratene Nudeln? Dann sind unsere gebratenen Reisnudeln mit Spiegelei und Räuchertofu garantiert etwas für dich! Als Beilage zu unseren gebratenen Reisnudeln haben wir uns für Pak Choi, Räuchertofu, Sprossen und knackige Karotten entschieden. Dazu haben wir eine leckere Soße mit cremiger Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasoße, Knoblauch und Limettensaft gemacht. Das Highlight unserer gebratenen Reisnudeln, ist aber natürlich das Spiegelei, welches ganz zum Schluss auf unsere Nudeln kommt. Probiere unsere gebratenen Reisnudeln direkt einmal selbst aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst schneidest du den Tofu in kleine Würfel. Dann erhitzt du 2 EL Öl in einer Pfanne und brätst die Würfel darin sehr knusprig an.

Step 2:

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und gar ziehen lassen. Anschließend abschrecken. Den Pak Choi zerzupfst du einfach mit den Händen und die Karotte kannst du mit einem Sparschäler in Scheiben schälen.

Step 3:

Für die Soße vermischt du 40 ml Kokosmilch mit 1 EL Erdnussbutter, 2 EL Sojasoße und dem Saft einer halben Limette. Den Ingwer und den Knoblauch hineinreiben und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 4:

Das Ei kannst du in etwas Öl zu einem Spiegelei braten und salzen und pfeffern. Nun nochmals etwas Öl erhitzen und die abgetropften Nudeln, die Sojasprossen, die Karotten und die Soße dazugeben. Zum Schluss den Pak Choi unterheben. Die Nudeln in eine Schale geben und das Spiegelei auflegen. Mit Limettenscheiben und einem Korianderzweig dekorieren und mit Tofuwürfeln bestreuen.