



VEGGIE WOK

MIT GERÄUCHERTEM TOFU



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

VEGGIE WOK

MIT GERÄUCHERTEM TOFU

ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 100g** Mie-Nudeln
- 1** Paprika, gelb
- 1** Paprika, rot
- 2** Chilis, rot
- 1 Bund** Frühlingszwiebeln
- 1** Gemüsezwiebel
- 1** große Tomate
- 100g** Sojasprossen
- 200g** Tofu, geräuchert
- 1 TL** Sesamöl
- 3** Eier, verquirlt
- Salz & Pfeffer
- 1** Currypaste, gelb
- 2 EL** Sojasauce
- 1 EL** Zucker, braun
- 1 EL** Erdnüsse
- 1 EL** Cashewnüsse
- 100ml** Geflügelfond oder -brühe

ZUBEREITUNG

 2 Stunden

FERTIG IN

 25 Minuten

- 1. Mie-Nudeln** für 2 Stunden im warmen Wasser einweichen.
- 2.** Kerngehäuse und Trennwände der **Paprikas** und **Chilis** entfernen. Paprikas in gleichmäßige Streifen schneiden. Chilis fein würfeln.
- 3.** Enden der **Frühlingszwiebeln** entfernen, Rest in feine Ringe schneiden. Die **Gemüsezwiebel** schälen und gemeinsam mit der **Tomate** fein würfeln. Die **Sprossen** gut mit Wasser abbrausen.
- 4. Tofu** würfeln und in **Sesamöl** anbraten. **Eier** hinzufügen und stocken lassen. **Paprika, Chili, Zwiebeln, Tomate** und **Sprossen** dazugeben und scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 5. Currypaste** und **Sojasauce** mit **Zucker** und **Nüssen** dazugeben und scharf durchwoken.
- 6. Mie-Nudeln** über einem Sieb abgießen und in den Wok geben. Alles kräftig durchmischen und mit **Brühe** oder **Fond** ablöschen. Nochmals stark erhitzen und anrichten.



 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

273 kcal
17,3 g Eiweiß

13,5 g Fett
22,6 g Kohlenhydrate