



#  
**SERIENBRÄTER**  
Timo  
Hinkelmann

# VEGGIE WOK

## MIT GERÄUCHERTEM TOFU



Alles und noch viel mehr.

# 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, verquirltSalz & 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