

Chow Mein mit Tofu

Zutaten

- 250 g chinesische Mie (Soubry)
- 60 g Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 5 Frühlingszwiebeln
- 150 g Austernpilze
- 500 g Chinakohl
- 375 g Tofu
- 1 Maisstärke
- 4 EL japanische Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL süße Ketjap manis

Zusätzlich:

- 1/2 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 TL Sambal Manis
- 1 TL Sambal Madjak

Zubereitung

Bereiten Sie die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu. Abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und in einem Sieb beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Von den Frühlingszwiebeln oben und unten jeweils 1/2 cm abschneiden und (inkl. Grün) in 3 cm große Stücke schneiden. Die Austernpilze in Streifen zupfen und den Chinakohl in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Maisstärke, 1 Esslöffel Sojasauce, Sambal Badjak, Sambal Manis und die Hälfte des Sesamöls unterrühren und schwenken, bis der Tofu rundum bedeckt ist. Mit Pfeffer bestreuen.

Erhitzen Sie das Erdnussöl in einem Wok bei starker Hitze. Den Tofu hinzufügen und 2 Minuten anbraten. Den Austernpilz hinzufügen und 2 Minuten braten. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel hinzufügen und 1 Minute braten. Chinakohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen, umrühren und 2-3 Minuten braten. Nudeln, restliches Sesamöl, restliche Sojasauce und Ketjap dazugeben und kurz anbraten, bis alles heiß ist. Köstlich mit extra süßer Sojasauce.

From:

<https://wiki.fritzcloud.net/> - **FritzWiki**

Permanent link:

https://wiki.fritzcloud.net/doku.php?id=rezepte:kochen:chow_mein_mit_tofu

Last update: **07.05.2025 08:22**

