



Wok Nudeln mit mariniertem Tofu

Wok Nudeln mit mariniertem Tofu

400 g Tofu

1 Glas Lien Ying Marinade für Tofu & Fleisch

250 g Lien Ying Eier Wok Nudeln

500 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

4 Esslöffel Lien Ying Wok Öl mit Knoblaucharoma & Ingwerextrakt

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Karotten

200 g Champignons

150 g Brokkoli

2 Frühlingszwiebeln

2 Teelöffel Ingwer (gerieben)

3 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

2 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Lien Ying Sambal Oelek Würzpaste

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Wok Nudeln mit mariniertem Tofu

1.

Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Marinade über den Tofu gießen und gut vermischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel und Karotten in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

In einem Wok oder einer großen Pfanne das Woköl erhitzen. Den marinierten Tofu hinzufügen und bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Im gleichen Wok etwas mehr Öl hinzufügen, falls nötig. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten. Dann die Karotten, Champignons und Brokkoli hinzufügen. Das Gemüse 3-5 min. braten, bis es leicht gar ist, aber noch knackig bleibt.

Dann den Gemüse Fond dazugießen und die Eier Wok Nudeln in den Wok geben, ständig umrühren und köcheln lassen, bis die Nudeln das Wasser aufgenommen haben.

Tofu wieder in den Wok geben. Den Wok mit Sojasauce, Sesamöl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen. Einige Minuten weiterbraten.

Das Wok-Gericht anrichten und nach Belieben mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren.