KIKKOMAN

Chow-Mein-Nudeln mit Tofu

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.373 kJ / 328 kcal

Fett: **5,4 g** Eiweiß: **15,7 g**
Kohlenhydrate: **55,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Kantonesische Wok-Nudeln:

125 g	Chow-Mein-Nudeln
1	Schalotte
3,5	Knoblauchzehen
0,5	rote Paprika
50 g	Karotte
100 g	Tofu natur
1 EL	Weizenmehl
60 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
75 ml	Wasser
1 TL	Kartoffelstärke
50 ml	Öl
50 g	Mungbohnensprossen
0,5 TL	Chiliflocken
2 EL	Frühlingszwiebelgrün, gehackt
2 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

125 g Chow-Mein-Nudeln - **1** Schalotte - **3,5** Knoblauchzehen - **0,5** rote Paprikaschote - **50 g** Karotte
Die Chow-Mein-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Schalotte und Knoblauch fein hacken, Paprika und Karotte in Streifen schneiden.

Schritt 2

100 g Tofu natur - **1 EL** Weizenmehl - **30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Den Tofu in Würfel schneiden, mit Kikkoman Sojasauce vermischen und 5 Minuten marinieren. Anschließend Tofu in Mehl wenden, in heißem Öl goldbraun anbraten und zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben.

Schritt 3

30 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **75 ml** Wasser - **1 TL** Kartoffelstärke
Kikkoman Sojasauce mit Wasser und Kartoffelstärke vermischen.

Schritt 4

50 ml Öl - **50 g** Mungbohnensprossen - **0,5 TL** Chiliflocken - **2 EL** Frühlingszwiebelgrün (gehackt) - **2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die fein gehackte Schalotte und den Knoblauch anbraten. Dann die in Streifen geschnittene Karotte und Paprikaschote hinzufügen. Alles 2 – 3 Minuten anbraten. Als nächstes den gebratenen Tofu, die Mungbohnensprossen und die gekochten Nudeln hinzugeben. Mit der Sauce vermischen und mit Chiliflocken und Kikkoman Sesamöl abschmecken.

Das fertige Gericht auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln garnieren.