

Gebratene Mungbohnen-Vermicelli mit Gemüse und Tofu

Diese Woche führt unsere kulinarische Reise zum wiederholten Male in den fernen Osten. Die Mungbohnen-Nudeln haben zwar einen italienischen Namen, aber das fertige Gericht ist durchwegs asiatisch - holt also schon mal den Wok & eure Gewürze aus dem Schrank und wir sehen uns gleich in der Küche :)...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

für den Wok:

- 150g Mungbohnen-Vermicelli nach Packungsanleitung gekocht
- 200g Chinakohl in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine gelbe Zwiebel in Würfel geschnitten
- 1 Karotte schräg in Scheiben geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln in Stifte geschnitten
- 3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Stängel frisches Zitronengras
- 5 Cherrytomaten geviertelt
- Öl für den Wok
- Salz

für den Tofu:

- 200g Naturtofu in Stückchen geschnitten
- 1 EL Tamari
- ¼ TL Kala Namak
- Öl für den Wok

für die Sauce:

- 5 EL Tamari
- 1 EL Misopaste
- 3 TL Ahornsirup
- ½ TL weißen Pfeffer gemahlen
- ¼ TL Chiliflocken

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst werden die Mungbohnen-Vermicelli nach Packungsanleitung zubereitet. Die Nudeln abgießen, kalt abspülen und beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Sauce gut miteinander vermengen und ebenfalls beiseite stellen.
3. Als nächstes bereiten wir den Tofu zu. Dafür etwas Öl im Wok erhitzen und den Tofu rundum braun anbraten. Mit Tamari ablöschen und 1 Minute unter Rühren weiterbraten. Nun mit Kala Namak würzen, aus dem Wok nehmen und auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Das Zitronengras halbieren, den hinteren dünnen Teil in feine Ringe schneiden und den vorderen Teil mit einem Messerrücken andrücken.
5. Noch einmal etwas Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und das Zitronengras mit einer Prise Salz glasig anschwitzen.
6. Die Karotte, den Chinakohl, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und ca. 1 EL der Marinade dazugeben und unter Rühren auf hoher Hitze für ein paar Minuten rösten.
7. Nun kommen die abgetropften Nudeln, der Tofu und die Marinade dazu. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und kurz mitbraten.
8. Zum Schluss den grünen Teil der Frühlingszwiebeln und die Tomaten unterheben und sofort servieren!



Rezeptbeschreibung

Vermicelli, die nach traditioneller Rezeptur an besonders dünne Spaghetti erinnern, gibt es in verschiedenen Variationen. In der asiatischen Küche werden sie als echte Reisnudeln hergestellt. Wir haben uns diesmal für die Nudeln aus Mungbohnen entschieden, ihr könnt aber natürlich eine andere Sorte wählen. Wer den schwefeligen "Ei-Geschmack" nicht so gerne mag, der lässt am besten das Kala Namak ganz weg.

i FOKUS DER WOCHE: [Mungbohne](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik