

Zutaten

- 270 g Konjak Nudeln
- 180 g Möhren
- 3 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe(n)
- etwas Pfeffer
- 1 rote Chilischote(n)
- 100 g Staudensellerie mit Grün
- 80 g rote Zwiebeln
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Tofu, fest
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 EL Maggi Würze (125 g Flasche)
- 2 EL Limettensaft
- 0,5 Bund Koriander

Zubereitung

- 1. Konjak Nudeln in ein Sieb geben und unter kaltem fließendem Wasser gut abspülen.
- 2. Möhren putzen, waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehe(n) schälen und beides fein hacken. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tofu in Würfel schneiden.
- 3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Tofu-Würfel darin von allen Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. Im verbliebenen Bratfett Knoblauch, Chili, Ingwer und rote Zwiebeln kurz andünsten. Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Möhrenstreifen zugeben und kurz mit andünsten. Eventuell nochmals etwas Öl zugeben. Die abgetropften Konjak Nudeln ebenfalls zugeben und alles nochmals kurz in der Pfanne mischen. Anschließend in einer Schüssel abkühlen lassen.
- 4. Mit MAGGI Würze, Limettensaft und Pfeffer würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tofuwürfel und Korianderblätter untermischen.

Nährwert-Anzeige

28 Minuten

3 Portionen

Kohlenhydrate Energie

191 kcal

Fett

9 g

14 g

Protein

12 g