

Teriyaki-Nudeln mit Tofu

Zutaten:

2 El Fenchelsaat
2 El Koriander
2 rote Chillischoten
2 Knoblauchzehen
12 El Teriyaki-Sauce
500 g Tofu
8 Frühlingszwiebeln
1 Glas Mini-Maiskolben
4 El dunkles Sesamöl
300 ml Gemüsebrühe
300 g kurze Wok-Nudeln

Gesamtzeit: ca. 45 Minuten



1. Fenchel- und Koriandersaat in einem Mörser grob zerstoßen. Im heißen Wok ohne Fett kurz rösten und herausnehmen. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Teriyaki-Sauce mischen. Tofu grob würfeln, mit der Marinade vermischen und mind. 15 Min. marinieren.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Maiskolben abgießen und halbieren.

3. Tofu über einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade auffangen. 1 El Öl im Wok erhitzen, den Tofu rundherum 4 Min. anbraten und herausnehmen. 1 weiteren El Öl in den Wok geben. Frühlingszwiebeln und Maiskolben 2 Min. braten und herausnehmen.

4. Marinade, Brühe und Nudeln in den Wok geben, unter Rühren 2-3 Min. kochen, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben. Tofu und Gemüse untermischen und alles evtl. mit ein wenig Teriyaki-Sauce nachwürzen.

Guten Appetit!