WUNDERDRESSING CALAMANSI ORANGE

Gebratener Tofu mit Brokkoli und Reisnudeln

Asiatisch · Vegetarisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 35 Minuten



Zutaten

- 400 g fester Tofu (natur)
- Salz
- 150 g Reisnudeln (z. B. breite Reisbandnudeln)
- 1 Brokkoli (ca. 400 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sesam
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- 1 EL Sojasauce
- 4 EL Wunderdressing Calamansi Orange

Tipp: Ein paar Cashews dazu passen hervorragend.

Zubereitung

1. Tofu abtropfen lassen, zwischen Küchenpapier legen, mit einem Brett beschweren und 10 Minuten pressen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden und leicht salzen.
2. Reisnudeln nach Packungsangabe garen bzw. einweichen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Weißes und Grünes getrennt.
3. Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und herausnehmen. Öl in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen und die Tofuwürfel darin unter gelegentlichem Wenden 8–10 Minuten rundum knusprig braten.
4. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, den Tofu mit der Sojasauce beträufeln und kurz durchschwenken, bis sie eingezogen ist. Brokkoli, Reisnudeln und das Weiße der Frühlingszwiebeln zugeben, 2 Minuten durchschwenken, bis alles heiß ist, und bei Bedarf mit Salz abschmecken.
5. Wunderdressing kräftig schütteln. Alles auf zwei Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit Sesam und dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing CALAMANSI ORANGE

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de