Unser Rezept

DER WOCHE

KOREANISCHE BOWL

MIT PAK CHOI

ZUTATEN

200g Reisbandnudeln

2 Lauchzwiebeln

2 Stück frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 rote Paprika

1 Pak Choi

1 Packungen Tofu

1/2 Päckchen koreanische Chilipaste

2 Packungen Teriyakisauce

2 EL Mehl

Salz und Pfeffer

100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer vorbereiten. Paprika und Pak Choi in kleine Stücke schneiden.

Die Nudeln kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Den gewürfelten Tofu in Mehl mit etwas Salz und Pfeffer wenden und ca. 2 – 3 Minuten anbraten.

Den Knoblauch, Ingwer und die Chilipaste hinzufügen, mit Teriyakisauce und Wasser ablöschen. Tofu in der Sauce 2 Minuten köcheln lassen und beiseitestellen.

Die Paprika und Pak Choi anbraten, dann Tofu und Sauce untermengen. Nudeln in Teller geben und Tofu-Gemüse-Gericht darauf servieren, mit Lauchzwiebeln garnieren.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de