

Asia-Nudel-Pfanne mit Erdnussmus

Für 4 Portionen

300 g Mie-Nudeln	Salz	150 g Möhren
2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer frisch	200 g Räuchertofu
2 Frühlingszwiebeln	3 EL Pflanzenöl	5 EL Sojasoße
4 EL Erdnussmus	3 TL Limettensaft	1 TL Chiliflocken
4 EL Erdnüsse, geröst.	5 g Koriander	

Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden.

In einem Wok oder einer bauchigen Pfanne das Öl erhitzen. Weiße Frühlingszwiebelröllchen, Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. 5 EL Sojasoße, $\frac{1}{2}$ Glas Wasser, Möhren und Tofu dazugeben und 2-3 Minuten andünsten.

Erdnussmus unterrühren und die Soße mit Limettensaft, evtl. mehr Sojasoße, Salz und Chiliflocken abschmecken. Nudeln untermischen und unter Rühren erhitzen. Ist die Soße zu dick, noch etwas Wasser unterrühren.

Mit gerösteten Erdnüssen und Koriander bestreuet servieren.

NN am 27. November 2025