

Mie-Nudeln mit frischem Salat

Constantin Krause, Jonah Nitschke

Zutaten:

1 Pck. Mie-Nudel (250g)
1 Pck. Räuchertofu
1 mittelgroße Karotte
1 Zucchini
1 Frühlingszwiebel
3/4 Paprika (das restliche ¼ kann in den Salat)
1 Knoblauchzehe
Sojasauce

Optional:

Ingwer
Brokkoli Röschen
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Reisessig

Salat

1 Kopfsalat (oder ähnliches)
1 kleine Karotte
¼ Paprika (Rest von vorher)
¼ Gurke
1 Tomate
1 Frühlingszwiebel
Condimento bianco (Weißweinessig, mild und fruchtig)
Ahornsirup (bzw. was zum süßen)
Italienische Kräutermischung
Teelöffel Senf

Standard:

Salz
Pfeffer
Öl (für Salat Olivenöl)

Vorgehen:

1. In beiden Pfannen etwas Öl erhitzen.
2. Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen nach Erreichen des Siedepunktes Mie-Nudeln hinzugeben.
3. Tofu in Würfel schneiden und in der kleineren Pfanne (bei unterschiedlichen Größen) anbraten.
4. Sojasauce dazugeben und die Tofuwürfel knusprig anbraten (Optional zum Ende hin auch etwas Honig, Reisessig und Wasser dazugeben).
5. Gemüse klein schneiden und der Härte nach in die Pfanne geben, gemeinsam etwas andünsten.
6. Ingwer und Knoblauch klein schneiden und in die Pfanne dazugeben. (Wenn ein Pürierstab vorhanden ist, kann beides vorher mit Wasser zusammen püriert werden. Dann verteilt sich alles etwas besser)
7. Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasauce würzen.
8. Nudeln abgießen und dabei einen guten Schluck vom Nudelwasser zum Gemüse geben.
9. Wenn die gesamte Sojasauce in den Tofu eingezogen ist, die Würfel mit in die Pfanne geben
10. Alles zusammen bei hoher Hitze noch einmal anbraten und abschmecken

Für den Salat einfach alles klein schneiden und zusammenpacken.

Benötigte Kochutensilien:

Zwei Pfannen (eine geht auch), ein mittelgroßer Topf, Herd mit min. 2 Platten (3 wäre optimal), Kochlöffel zum Umrühren.