

Reisnudelsalat



Zutaten für 4 Portionen

Für den Tofu



- ☐ 400 g Tofu
- ☐ 8 EL Sojasoße



- ☐ 4 EL Mehl
- ☐ 1 Ei



- ☐ 10 EL Sesam
- ☐ 3 EL Sesamöl

Für den Nudelsalat



- ☐ 2 Karotten
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln



- ☐ 250 g Gurke
- ☐ 2 Paprika



- ☐ 300 g feine Reisnudeln
- ☐ 4 EL geröstete Erdnüsse

Für das Dressing



- ☐ 4 EL Sesamöl
- ☐ 5 g frischer Ingwer



- ☐ 3 EL Honig
- ☐ 4 Limetten



- ☐ 1 Bund frischer Koriander
- ☐ etwas frische Chilischote
- ☐ 1 TL Jodsalz mit Fluorid



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 30 min

- | | |
|---|---|
| ☐ Küchenpapier | ☐ Teelöffel, Esslöffel |
| ☐ Teller | ☐ Kochtopf |
| ☐ Backblech mit Backpapier | ☐ Zitronenpresse |
| ☐ Pinsel | ☐ Feine Küchenreibe |
| ☐ Küchenmesser | ☐ kleines Schälchen |
| ☐ Schneidebrett | |

* Variation

Schmeckt auch mit Fleisch
oder Fisch dazu köstlich.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung und
bewegung

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de



Zubereitung für 4 Portionen

- 1 Tofu auf Küchenpapier gut trocken pressen und dann in Sojasoße legen.
- 2 Währenddessen Karotte schälen und Frühlingszwiebeln, Gurke und Paprika waschen und alles kleinschneiden.
- 3 Mehl, verquirltes Ei und Sesam auf drei unterschiedliche Teller geben. Ofen auf 220°C vorheizen.
- 4 Tofu in Dreiecke schneiden, diese erst in Mehl, dann in Ei, zuletzt im Sesam wälzen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Von beiden Seiten vorsichtig mit etwas Öl einpinseln und für ca. 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten umdrehen.
- 5 Für das Dressing die Limetten auspressen. Limettensaft mit frisch geriebenem Ingwer, Sesamöl, Honig, Koriander, etwas Chili und Salz zu einem Dressing vermengen.
- 6 Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Die fertigen Nudeln mit dem Gemüse in einer Schüssel anrichten, mit Dressing übergießen, Tofu dazugeben und mit Erdnüssen garnieren.

Eigene Notizen

Reisnudelsalat



Tipps+Tricks

- Für die vegane Variante einfach einen veganen Ei-Ersatz nutzen und den Honig mit Agavendicksaft ersetzen.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages