

GLASNUDEL-WOK-PFANNE -STÄRKT MILZ-QI, KÜHLT-

(4 Portionen / ca. .. Min.)

ZUTATEN

250 g Glasnudeln

400 g Chinakohl

4 Karotten

250 Champignons

1 EL Sesamöl, geröstet

2 EL Brat-Öl

½-1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

Pfeffer

6 EL Sojasauce

400 g Tofu

2 EL Sesam

Je 2 Pr. Cayennepeffer, Kurkuma, Bockshornklee



ZUBEREITUNG

Tofu:

Tofu in Scheiben schneiden und in 2 EL Sojasauce marinieren.

Glasnudeln:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind. Danach in einem Sieb abtropfen lassen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Gemüse:

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden, Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.

Brat-Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin anbraten. Dann die Karotten zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Champignons, Chinakohl, Sesamöl und 4 EL Sojasauce zufügen und weitere 3 Minuten braten, bis das Gemüse gar ist.

Tofu:

Tofu-Scheiben vor dem Braten in Sesam wälzen oder Sesam über das Gericht streuen. Tofu in einer separaten Pfanne anbraten oder direkt zum Gemüse geben und nur erwärmen.

Mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Kurkuma, Bockshornklee und Cayennepfeffer würzen.

Info

Glasnudeln werden aus Mungbohnenmehl, teilweise auch aus Süßkartoffelmehl hergestellt. Im Gegensatz zu Reisnudeln bleiben diese transparent. Da sie nur in heißem Wasser eingeweicht werden sind sie eine praktische Zutat für die schnelle Küche – und kalorienarm dazu!

ahahn@ernaehrung-tcm.de