

Rezept

Reisnudel-Topf mit Tofu und Sternanis

Ein Rezept von Reisnudel-Topf mit Tofu und Sternanis, am 30.06.2024

Zutaten

1,2 l Gemüsebrühe	1 Zimtstange
2 Sternanise	3 EL Sojasauce
1 TL Erdnussöl	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
50 g Champignons	1 kleine rote Spitzpaprika
40 g Zuckerschoten	200 g Tofu
100 g Reis-Bandnudeln	Grün von 2 großen Frühlingszwiebeln
4 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe mit Zimtstange, Sternanisen, Sojasauce und Erdnussöl in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, in breite Stücke schneiden und hinzufügen. Alles zugedeckt 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
2. Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Spitzpaprika waschen, halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in sehr feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Dann das vorbereitete Gemüse beiseitelegen.
3. Den Tofu abtropfen lassen und in 3 cm große Würfel schneiden. Nach 10 Min. Kochzeit Zimtstange, Sternanise und Ingwer aus der Brühe nehmen und stattdessen den Tofu und die Reisbandnudeln hinzufügen. Zugedeckt 3 Min. oder nach Packungsangabe köcheln lassen, bis die Reisnudeln bissfest sind.
4. Inzwischen das Frühlingszwiebelgrün waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stängeln grob hacken.
5. Das vorbereitete Gemüse nun entweder in die heiße Brühe zu den übrigen Zutaten geben. Oder das Gemüse auf zwei tiefe Schalen verteilen und Reisnudeln, Tofu und heiße Brühe dazugeben. Frühlingszwiebelringe und Koriandergrün darüberstreuen.