

Rezept der Woche: Tofu mit Reisnudeln und Spinat

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Sojasprossen
- 200 g Tofu
- 50 g Spinat
- 230 g Reisnudeln
- 1 Bund Koriander
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sesam
- 2 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 25 g Ingwer
- Pfeffer + Salz

Material:

- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Pfanne
- kleine Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel



1



Tofu klein schneiden

2



Ingwer + Knoblauch schälen
und klein schneiden.
In eine Schüssel geben.

3



Koriander klein hacken

4



2 Esslöffel Sojasoße
hinzufügen

5

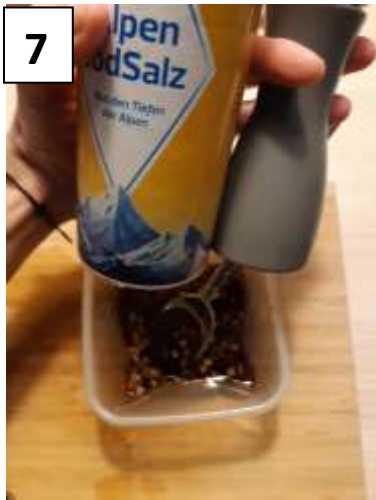


2 Esslöffel Honig
hinzufügen

6



2 Esslöffel Sesamöl
hinzufügen



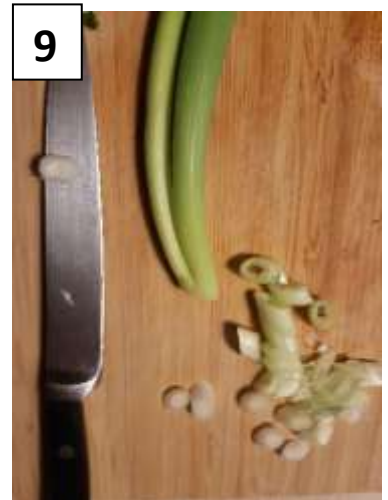
7

Salzen und Pfeffern



8

Spinat waschen



9

Frühlingszwiebel klein schneiden



10

Wasser kochen.
Reisnudeln 6 Minuten kochen



11

Tofu in der Pfanne braten



12

Nudeln nach 6 Minuten
abschütten



13

Die Hälfte der Soße zum
Tofu hinzufügen. Kurz
anbraten.



14

Tofu in eine Schüssel geben.
1 EL Sesam hinzufügen



15

Nudeln in der Pfanne 2
Minuten braten. Den Rest
der Soße hinzufügen.

16



Frühlingszwiebeln
hinzufügen

17



Spinat hinzufügen

18



Koriander hinzufügen.
5 Minuten braten.



Wir wünschen einen guten
Appetit!

