



Teriyaki - Mie Nudelpfanne mit Gemüse und Tofu

Steps: 6

Difficulty Grad: Easy

Ingredients

4 Portions

400 g	Räuchertofu	4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl	1 EL	Mirin
1 EL	brauner Zucker	1 EL	gehackter Ingwer
1	rote Zwiebel	1	Knoblauchzehen
200 g	Austernpilze	2	Spitzpaprika
2	Karotten	200 g	Kaiserschoten
¼ Bund	Koriander	2 EL	Sesam
250 g	Mie Nudeln (ohne Ei)	Öl	
	Salz, Pfeffer		

Instructions

Zubereitung

1. Mie Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abkühlen und Öl darüber geben um Kleben zu verhindern.
2. Knoblauch und Ingwer fein hacken und auf niedriger Hitze in 1 EL Öl anschwitzen. Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Zucker hinzugeben und einkochen, bis eine dickflüssige Teriyaki Sauce daraus entsteht. Die Sauce in ein Gefäß umfüllen.
3. Tofu in Würfel schneiden und durch die Sauce ziehen. Gemüse in Streifen schneiden und separat kurz in einer heißen Pfanne mit einem Tropfen Öl anbraten, dann entnehmen.
4. Wenn alle Sorten gegart sind, am Ende Teriyaki-Tofuwürfel auf mittlerer Hitze vorsichtig anbraten.
5. Nun das gesamte Gemüse, Sauce sowie Nudeln zugeben, in der Pfanne vermengen und erhitzen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit Sesam und Koriander bestreuen.