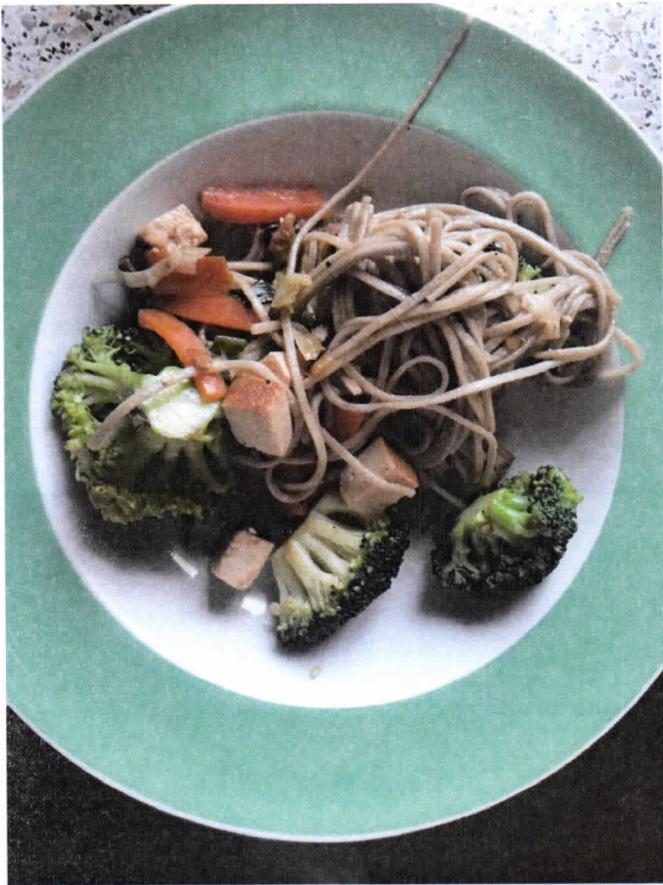


# Sobanudelypfanne

## mit Tofu



2 Personen

30 min

2 Frühlingszwiebeln

200g Karotten

300g Brokkoli

100g Tofu

1 Stück Ingwer

1 TL Sesamöl

4 EL Sojasauce

2 EL Asia-Chilisauce

1 TL Sesam

100g Sobanudeln

Salz, Pfeffer

1 Msp. Chiliflocken

1 EL gehackter Koriander

1. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und in Rösschen teilen. Tofu würfeln. Ingwer schälen und rei
2. Öl in einer Pfanne auf hoher Hitze erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 5 min rundherum braten. Mit 2 EL Sojasauce und Asia-Chilisauce ablöschen, mit Sesam bestreuen und herausnehmen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.
3. Frühlingszwiebeln, Karotten, Brokkoli und Ingwer im Bratensatz ca. 5 min anbraten, Nudeln mit 4 EL Nudelwasser und restlicher Sojasauce dazugeben und ca. 3 min mitbraten.
4. Sobanudelypfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chiliflocken und Koriander verfeinern. Tofuwürfel unterheben und Sobanudeln servieren.