

**Theresa Baumgärtner**  
**Ingwer-Knoblauch-Nudeln**  
**mit gebratenen Sesam-Tofu-Streifen**

Montag, 20. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Preiswert, vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für die Nudeln und Tofu:**

10 g	frischer Ingwer
3	Knoblauchzehen
400 g	Natur-Tofu
8 EL	Shoyu-Sauce (Sojasauce)
4 EL	Ahornsirup
500 g	Vollkorn-Dinkel-Spaghetti
etwas	Salz
4 EL	Mehl
2 EL	Sesam
5 EL	Olivenöl



**Für den Salat:**

100 g	Feldsalat
2	Chicorée-Kolben
1	Karotte
1	rote Zwiebel
2 EL	Balsamico
1 TL	Honig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½	Knoblauchzehe, gepresst
4 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Für die Tofu-Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
2. Den Tofu in etwa 1,5 x 6 cm große und 1,5 cm dicke Streifen schneiden.
3. Shoyu-Sauce, Ahornsirup, Ingwer und Knoblauch in eine Schüssel geben und verrühren. Tofuscheiben einlegen und zugedeckt 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen, dabei zwischendurch einmal wenden.
4. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, die Blätter ablösen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln.
5. Für das Salatdressing die Zwiebel schälen, fein schneiden und in ein Sieb geben. Mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
6. In einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren. Die blanchierten Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zugeben und untermischen.
7. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
8. In der Zwischenzeit für den Tofu Mehl und Sesam in einem tiefen Teller vermischen.

9. Die marinierten Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und im Sesam-Mehl mit leichtem Druck wenden. Die Marinade beiseitestellen.
10. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
11. Die Spaghetti abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, die restliche Ingwer-Marinade angießen und vermischen.
12. Feldsalat und Chicorée zu den Karottenscheiben in die Schüssel geben und gut vermengen.
13. Spaghetti und Tofuscheiben anrichten, den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 835 kcal / 3490 kJ  
87 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 37 g Fett