



Asiatische Gemüse-Bratnudeln mit Süß-Sauer-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Salz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Öl | 5 EL |
| Ananas Stücke aus der Dose | 100 g |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Essig | 1 EL |
| Speisestärke | 1 EL |
| Karotten | 2 St. |
| Pak Choi | 2 St. |
| Lauch | 1 St. |
| Tofu, natur | 200 g |
| Currypulver | 1 TL |
| Sojasauce | 7 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Schneebesen

1. In einem Topf 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin ca. 8 Min. bissfest garen. Spaghetti anschließend in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, mit 2 EL Öl vermischen und beiseitestellen.
2. Dosenananas in ein Sieb abgießen und Flüssigkeit auffangen. In einem Topf 200 ml Ananasflüssigkeit, 200 ml Wasser, Tomatenmark, Essig und Speisestärke vermischen und unter Rühren mit einem Schneebesen aufkochen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Vom Herd nehmen, 100 g Ananasstücke unterrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
3. Karotten schälen, Enden entfernen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen, Grün und Weiß voneinander trennen und jeweils in Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden und in einem Sieb abspülen. Tofu in einer Schüssel zerbröseln und mit Currypulver würzen.
4. In einem Wok oder einer großen Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu, Karotte, das Weiß vom Pak Choi und Lauch darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Spaghetti zugeben und alles unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und schwenken, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Übrigen Pak Choi unterheben und Bratnudeln abschmecken.
5. Asiatische Gemüse-Bratnudeln auf Teller verteilen und mit Süß-Sauer-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die asiatischen Gemüse-Bratnudeln etwas schärfer magst, kannst du eine Peperoni mit zum Gemüse schneiden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 718 kcal |
| Kohlenhydrate | 116 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 18 g |