



Scheren Nudeln mit Chili-Öl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	500 g
Wasser	250 ml
Salz	1 TL
Zucchini	1 St.
Tofu, natur	200 g
Speisestärke	1 EL
Chili, gemahlen	1 EL
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Öl	6 EL
Sojasauce	2 EL
Agavendicksaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Mehl mit Wasser und 1 TL Salz ca. 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig anschließend kurz ruhen lassen.
2. Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. Tofu mit den Händen grob zerkrümeln. In einer Schüssel mit Speisestärke und Chili vermengen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Etwa 1 Handvoll grüne Frühlingszwiebeln beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni samt Kernen in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel alles mit 1 EL Chilipulver vermengen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Heißes Öl in die Gewürze-Schale geben und vermengen. Chili-Öl mit Sojasauce und Agavendicksaft würzen.
4. In einem Topf 4 l Salzwasser aufkochen. Mit einer Schere Nudelteig über dem Topf in kleine Nudeln schneiden und in das siedende Salzwasser fallen lassen. Scheren-Nudeln ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu und Zucchini darin ca. 5 Min. anbraten. Scheren-Nudeln zugeben und nochmal ca. 2 Min. schwenken. Chili-Öl in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen und abschmecken.
6. Scheren-Nudeln auf Teller verteilen und Chili-Öl darübergeben. Mit grünen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g