



JÖRG & NADINE
@eatthisorg

Sie leben seit 2006 vegan. Ihre 100 Prozent pflanzlichen Rezepte kreieren Nadine und Jörg aber nicht nur für vegan lebende Menschen, sondern für alle – mit viel Genuss und Experimentierfreude. Die beiden haben auch schon viele Kochbücher herausgegeben (Infos: eat-this.org/buecher).



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte

Mie Nudeln

MIT TOFU IN THAI-KOKOSSAUCE



PRO PORTION: 3.489 kJ (834 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR:** 2 Portionen

Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g dmBio Tofu Natur*
- 50 g Karotte
- 100 g Zucchini
- 1 EL dmBio Kokosöl*
- 75 g Bambus aus dem Glas
- 200 g dmBio Mie Nudeln**
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chili
- 2 EL dmBio Sojasauce Shoyu*
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette, Saft auspressen
- 250 ml dmBio Kokosmilch*
- 50 g Zuckerschoten
- 1 EL dmBio Erdnüsse*

Zubereitung

1. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Karotte und Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kokosöl in eine heiße Pfanne geben und Tofu zwei Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Karotten, Zucchinischeiben und Bambus dazugeben und vier Minuten weiterbraten. Ab und zu umrühren.
3. Währenddessen die Mie Nudeln zwei Minuten kochen, über ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.
4. Für die Sauce Frühlingszwiebeln, rote Chili, Sojasauce, Knoblauch, Limettensaft und Kokosmilch mit dem Stabmixer pürieren.
5. Tofu und Gemüse mit der Sauce ablöschen, Zuckerschoten hinzugeben und kurz aufkochen. Hitze auf niedrige Stufe schalten, die Nudeln hinzufügen und verrühren.
6. Erdnüsse in einer Pfanne rösten und als Topping über die Nudeln geben.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- dmBio Kokosöl*
- 200 g dmBio Tofu Natur*
- 200 g dmBio Mie Nudeln**
- dmBio Sojasauce Shoyu*

- 250 ml dmBio Kokosmilch*
- dmBio Erdnüsse*

- 1 rote Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Limette

AUS DEM GEMÜSEREGAL/OBSTKORB:

- 50 g Karotte
- 100 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln

SONSTIGES:

- 75 g Bambus aus dem Glas