

Wok-Pfanne mit Chicorée und Mie-Nudeln

Zutaten:

1 EL Sesamöl	5 Chicorées
1 Zwiebel	3 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe	300 ml Kokosmilch
40 g frischer Ingwer	Gemahlener Koriander
1 Chilischote	250 g Mie-Nudeln
500 g Räuchertofu	
500 g Austernpilze	

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.

Den Chicorée und die Austernpilze in etwas größere Stücke schneiden. Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Mie-Nudeln reingeben. Die Nudeln nur kurz kochen lassen, da sie eine kurze Garzeit haben. Nudeln abgießen und zur Seite stellen.

Das Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen und nacheinander erst Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Tofu, Chicorée und Pilze reingeben und anbraten. Alles mit der Sojasauce ablöschen, mit Kokosmilch auffüllen und mit Koriander würzen. An dieser Stelle können wahlweise weitere Gewürze nach individuellem Geschmack zugegeben werden.

Jetzt die vorgekochten Mie-Nudeln unter das Gemüse heben.

Tipp:

Für Fleischesser die keinen Tofu „mögen“ kann dieser im Gericht durch Schweinefleisch oder Ähnliches ersetzt werden.

Veganer sollten darauf achten, dass die gekauften Mie-Nudeln kein Ei enthalten.