

Weltgebetsstag Taiwan 3.3.2023

Chow Mein Gemüse mit Tofuwürfeln



Weltgebetsstag

Taiwan 3.3.2023



Zutaten:

- Chow Mein Nudeln/Glasnudeln
- Ca.500g Gemüse, feingeschnitten
(Kürbis, Möhren, Frühlingszwiebeln, Paprika, Kohl, Erbsen usw.)
- Sojasauce/Fischsauce
- Öl (Kokos-,Speiseöl zum Anbraten, Sesam oder Erdnussöl zum würzen)
- Misopaste (alternativ Gemüsebrühe)
- Gewürze (Pfeffer, Curry, Paprika, Chili)
- Tofu (ersetzbar durch Fleisch, Fisch oder Eiern)

Weltgebetsstag

Taiwan 3.3.2023



Tofu zubereiten

- Tofu 10 min. in Gemüsebrühe kochen
- Abgießen, abkühlen
- Würfeln
- Kräftig Würzen (Sojasauce, Misopaste, Paprika, Curry)
- Mindestens 15min. ziehen lassen
- In Öl gut anbraten
- Zum Ende Sesam zugeben, mit rösten
- Aus der Pfanne/Wok nehmen
- Ölreste in der Pfanne/Wok lassen
- Nicht säubern !!!!

Weltgebetstag

Taiwan 3.3.2023



Chow Mein Nudeln

- Wasser kochen
- Nudeln in eine Schale geben
- Wasser darüber gießen
- 4-5 min ziehen lassen
- Mit Stäbchen oder Gabel auseinander ziehen
- Wasser abgießen

Weltgebetsstag

Taiwan 3.3.2023



- Öl erhitzen
- Feste Gemüsesorten anbraten
(Weißkohl, Möhren, Kürbis, Bohnen usw.)
- Ca 5 -10min. (je nachdem wie bissfest das Gemüse werden soll)
- Weichere Gemüsesorten zugeben
- 5 min. mit dünsten
- Würzen
- Mit 100ml Wasser ablöschen
- abschmecken

Weltgebetsstag

Taiwan 3.3.2023



- Nudeln dazugeben
 - Tofuwürfel dazugeben
 - Kurz erwärmen
 - Mit Frühlingszwiebeln dekorieren
 - Am Tisch alles vermengen
-
- Guten Appetit