

Tofu-Goreng

Ein fleischloses und preiswertes Gericht für 4 Personen

400 gr. Spaghetti
2 Eier
3 EL Milch, wenig Butter
Salz, Pfeffer
½ Salatgurke
2 Lauchstengel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
wenig Ingwerwurzel
250 gr. Tofu
1 EL Öl
200 gr. Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
1 dl. Gemüsebouillon
3 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
(evtl. 100 gr. Crevetten, nach Belieben)

Spaghetti al dente kochen, abgiessen und kalt abschrecken.

Die Eier mit der Milch verquirlen und würzen. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erwärmen und aus der Eiermilch eine Omelette backen. Aus der Pfanne nehmen und aufrollen.

Das Gemüse rüsten, waschen, die Gurke vierteln und in Scheibchenen, den Lauch in Rädchen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden.

Im Wok das Öl erhitzen, den Tofu darin kurz braten, herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Lauch und Erbsen in die gleiche Pfanne geben, kurz dünsten, dann mit Gemüsebouillon ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.

Teigwaren, Gurken und Tofuwürfel beifügen. (evtl. Crevetten beifügen) Alles gut mischen, mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen, nochmals kurz kochen.

Omelette in Streifen schneiden und darüber verteilen.