

## ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

# Sommerliche Vollkorn-Mie-Nudeln

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 175 g Vollkorn-Mie-Nudeln
- 1 (rote) Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 (gelbe) Paprika
- 2 Handvoll Brokkoliröschen
- 150 g Naturtofu
- 1 EL Rapsöl
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 EL flüssige Süße, z.B. Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 EL Röstzwiebeln
- 1 Handvoll (geröstete) Cashewkerne

**Zubereitung:**

1. **Mie-Nudeln** in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garkochen, abgießen und beiseitestellen.
2. **Zwiebel** schälen und in feine Spalten schneiden. **Karotte** schälen und in kleine Stifte schneiden, **Paprika** waschen und in Streifen schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen teilen und waschen.
3. **Naturtofu** mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden.
4. Öl in eine beschichtete Pfanne geben und den Tofu 3–4 Minuten anbraten. Das Gemüse hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Anschließend bei geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten garen.
5. Die gegarten Mie-Nudeln zum Gemüse geben und alles bei mittlerer bis hoher Hitze 2–3 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Mit Sojasoße, flüssiger Süße und Chiliflocken würzen und abschmecken.
6. Die sommerlichen Mie-Nudeln mit **Röstzwiebeln** und **Cashewkernen** bestreut servieren.

Mehr Aromen gefällig?

Statt Rapsöl kann auch Erdnussöl oder geröstetes Sesamöl verwendet werden, dadurch bekommt das Gericht ein besonders nussiges Aroma. Für mehr Frische passt frischer Koriander oder ein Spritzer Zitronensaft auch hervorragend zu diesem Gericht.