

Bami Goreng mit Tofu StäHo

von Miraculix Cevi Stäfa Hombi

Mengen für 6 Personen

600 g Tofu	Tofu in haushaltpapier wickeln, 10min. beschweren und auspressen in Stücke reissen nicht schneiden mind. 12Std.vorher marinieren
1.08 dl Sojasauce	
3.6 cl weisser Balsamico-Essig	
1.2 g Thymian	
1.2 g Oregano	
1.2 g Rosmarin	1TL=2g frische Gewürze, mit Wiegemesser klein schneiden
1.8 Stück Knoblauchzehen	pressen Sojasauce bis und mit Knobli zusammen mischen und marinieren ev vakumieren
	.
360 g Nudeln	Chinanudeln in siedendem Salzwasser ca 3min al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen
180 g Rüebli	Schälen, in dünne, ca 5cm lange Streifen schneiden.
0.6 Stück Pepperoni	Rot, Stückli geschnitten
420 g Pak Choi	In ca 1cm breite Streifen schneiden
72 g Frühlingszwiebeln	schräg in Ringe schneiden, Bundzwiebelgrün beiseite stellen
150 g Mungobohnensprossen	gut abspülen
90 g Cashewnüsse	geröstet ohne Butter
6 cl Rapsöl	erwärmen in einer grossen Bratpfanne Rüebli, Peperoni, Pak Choi, Zwiebeln darin ca 5min rührbraten, Bundzwiebelgrün begeben, ca 2min mitrührbraten
6 cl Sojasauce	7.5 EL/ 10 Port begeben, nur noch heiss werden lassen.
1.5 dl Bouillon (flüssig)	dazugiessen, aufkochen Mungobohnensprossen und Cashewkerne begeben, umrühren fertig
6 cl Rapsöl	erhitzen, Tofu 5-10 min anbraten (nicht zu oft wenden, damit er Farbe annehmen kann)