

## Asiatische Nudel/Tofu (Fleisch)/Gemüse-Pfanne

### Zutaten:

Fleisch/Tofu  
1,5 cm geriebenen Ingwer  
2 mittelgroße Knoblauchzehen  
1 Karotte  
Sake, Mirin, Sojasauce und Reisessig  
Szechuan Pfeffer / Pfeffer  
Reisbandnudeln  
Brokkoli, Sojasprossen, Pilze oder Paprika, Lauchzwiebeln  
Sesam und/oder Chiliöl



### Zubereitung:

Fleisch/Tofu in dünnen Streifen in einer Pfanne anbraten.  
1,5 cm geriebenen Ingwer und 2 mittelgroße Knoblauchzehen dazugeben und mitanbraten.  
Nachdem das Fleisch/Tofu etwas Farbe bekommen hat, eine in schmale Streifen geschnittene Karotte hinzugeben.  
2-3 Schwung Sake und jeweils einen Schwung Mirin, Sojasauce und Reisessig hinzugeben.  
Dann die Pfanne für rund 7 min, bzw. bis die Karotte etwas weicher geworden ist, bedecken.  
Danach etwas gemahlene Pfeffer und, falls vorhanden, Szechuan Pfeffer hinzugeben.  
Nun die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Jetzt wird das zuvor gekochte Päckchen Reisbandnudeln (Glasnudeln, Soba oder Ramen wären alternativ möglich) hinzugeben. Nun kann man nach Belieben auch Brokkoli, Sojasprossen, Pilze oder Paprika hinzugeben. Als Vorletztes gibt man noch rund 2-3 fein geschnittene Lauchzwiebeln hinzu.  
Zum Schluss wird noch mit etwas Sesam und Chiliöl verfeinert und mit Sojasauce, Pfeffer und Szechuan Pfeffer nachgewürzt.

Chili-Öl: Chili Flocken, Sesam, Pfefferkörner, Szechuanpfeffer, Kardamom, Sternanis, Zimtstangen, etwas Salz: in der Pfanne trocken tosten. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel anbraten. Alles in ein Gefäß geben und heißes Öl darüber gießen (z.B. geschmacksneutrales Rapsöl)

Mit großem Dank an Dr. Yael und Liam Adler