

Für 4 Portionen

- 2 EL Agavendicksaft
- ca. 60 ml Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 200 g Naturtofu
- 750 g Grünkohl (ohne dicken Strunk; ca. 500 g geputzt)
- 7 EL Bratolivenöl
- Salz
- 400 g Möhren
- 250 g Mie-Nudeln (oder Tagliatelle; s. Tipp)
- 200 g Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 30 g Sesam
- 60 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- Außerdem**
- 1 Küchenhandtuch
- 1 Wok oder 1 große, hohe Pfanne mit Deckel

Grünkohl-Bamigoreng

- 1.** Agavendicksaft mit Sojasoße und Limettensaft in kleinem Schälchen verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Ingwer schälen und fein dazureiben. Marinade gut verrühren. Tofu in Küchenhandtuch gut ausdrücken, ca. 1,5 cm groß würfeln, mit der Hälfte der Marinade vermischen und unter gelegentlichem Rühren abgedeckt ca. 15 Minuten durchziehen lassen.
- 2.** Inzwischen Grünkohl putzen, waschen und in Sieb abtropfen lassen. Blätter von den dicken Blattrippen schneiden und quer in ca. 1–2 cm breite Streifen schneiden. Kohl in einer großen Schüssel mit 1 EL Öl und ½ TL Salz mit den Händen ca. 3 Minuten kräftig durchkneten. Möhren schälen, je nach Dicke längs vierteln oder achteln und quer in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen, in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Chili waschen, putzen, längs halbieren, auf Wunsch entkernen und fein würfeln.
- 3.** Sesam in Wok ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und zum Abkühlen auf einen Teller geben. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Nudeln darin unter Rühren ca. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Tofu aus der Marinade nehmen, 2 EL Öl im Wok erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun

anbraten. Aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Restliche 2 EL Öl im Wok erhitzen und Möhren, Zwiebeln und Chili darin ca. 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Grünkohl nach und nach zugeben und kurz mitbraten. Gemüse mit restlicher Marinade und 150 ml Wasser ablöschen, aufkochen und im geschlossenen Wok unter gelegentlichem Rühren ca. 10–12 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen (s. Tipp). Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Zur Seite gestellte Nudeln und Tofu unter das Gemüse mischen und kurz erwärmen. Gericht auf Wunsch mit Sojasoße und Salz abschmecken. Sesam untermischen, auf 4 Schalen portionieren und mit Cashewkernen bestreut servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Pro Portion: ca. 741 kcal | 3102 kJ | 30 g EW | 82 g KH | 35 g F | 5,7 BE

KÜCHEN-TIPPS

- > Da Tagliatelle eine längere Garzeit haben, sollten Sie diese bereits aufsetzen, bevor Sie die Möhren schälen.
- > Lassen Sie das Gemüse je nach gewünschter Bissfestigkeit länger oder kürzer köcheln. Damit es nicht am Wok-Boden ansetzt, ggf. noch ca. 50 ml Wasser zugeben.

