

# Tofu, Austernpilze und Blattspinat mit Mienudeln in Austernsauce



Mit Instant-Mienudeln

Sie essen gerne chinesische Nudeln? Mienudeln? Sie sind ja mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt zu bekommen. In der Abteilung „Internationale Spezialitäten“. Aber Achtung, es gibt bei chinesischen Nudeln Unterschiede. Zum einen natürlich Qualitätsunterschiede. Aber auch Unterschiede in der Zubereitung.

Mienudeln sind meistens als „Quick Cooking Noodles“ bekannt, also schnell zuzubereiten. Aber es gibt auch solche, die man wie italienische Nudeln lange kochen muss, manche deutlich über 10 Minuten lang.

Bei diesem asiatischen Gericht, das ich aus wenigen Zutaten

kreiert habe, werden Instant-Mienudeln verwendet, die tatsächlich nur 5 Minuten in sehr heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser ziehen müssen. Das reicht völlig aus.

Als weitere Zutaten wird fast schon klassisch Tofu verwendet. Dann Austernpilze. Und als Gemüse frischer Blattspinat.

Die Sauce wird aus Fischsauce und Austernsauce gebildet. Verlängert mit einer Tasse Wasser.

Ein sehr leckeres, asiatisches Gericht, das ich Ihnen nur empfehlen kann.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Naturtofu (2 Packungen à 200 g)
- 200 g Austernpilze (1 Schale)
- 2 Schalen Blattspinat
- 2 Portionen Instant-Mienudeln
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit leckerem Tofu

Tofu in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Austernpilze grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Blattspinat putzen, aber im Ganzen belassen.

Mienudeln in einem Topf mit etwa 80 °C heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Öl in einem Wok erhitzen. Tofu darin kurz pfannenrühren. Dann Pilze dazugeben und ebenfalls etwas pfannenrühren. Schließlich den Spinat dazugeben. Nudeln unterheben.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Ebenso einen guten Schluck Austernsauce hinzugeben. Mit dem Wasser die Sauce verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!