



## Glasnudeln

mit Tofu und Edamame

### Edamame mit Yuzu

- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. gelbe Peperoni
- 100g Austernseitlinge
- 2 EL **St. Galler Sojaöl**
  
- 20g Yuzusaft
- 10g Sojasauce
- 10g Mirin
- 1 Zweig Koriander
- 200g Edamame
  
- Salz, Pfeffer

schälen und hacken  
 schälen und in Julienne schneiden  
 entkernen und in Streifen schneiden  
 in Streifen zupfen  
 in einer Pfanne erhitzen, alles Gemüse  
 begeben und zugedeckt 3 min. dünsten  
 begeben  
 begeben  
 begeben  
 zupfen, hacken, begeben, 3 min. sieden  
 blanchieren ( $\frac{2}{3}$  kochen), abkühlen,  
 begeben  
 abschmecken, heiss servieren

### Glasnudeln

- 50g Glasnudeln
- wenig **St. Galler Sojaöl**

im Wasser 3 min. kochen, abschütten  
 begeben, mischen und heiss  
 anrichten

### Tofu

- 200g Tofu
- 30g **St. Galler Nusskernöl**
- 10g Sojasauce
- 2g Koriandersamen
- 1g Kubebenpfeffer

in 4 Scheiben schneiden  
 in eine Schüssel geben  
 begeben, mischen  
 in eine Bratpfanne geben  
 begeben, mitrösten, mörsern,  
 der Nuss-Sojamischung begeben,  
 Tofu marinieren (30 min.), mit Umluft  
 180°C 10 min. backen und servieren

### QUICK-INFOS

- Rezept für:
- Zubereitung: 15 min.
- Koch-/Backzeit: 10 min.

#### Tipps:

Den Tofu marinieren und vakuumieren, so bekommt man ein wenig Geschmack in den Tofu.



Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:



Rezept und Bilder erstellt durch:

