



Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Der Tofu wird schön knusprig mit Sesam und Knoblauchflocken angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Peperoni werden in würzigem Miso und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten dazu. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Pak Choi
- 1 Packung Babymaiskolben
- 2 Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 19.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** der Länge nach halbieren. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **restliche Sojasauce**, den **Sesam** und die **Knoblauchflocken** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 75ml Wasser, 4EL Honig, der **1/2 der Sojasauce** und 2TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.