

## Vietnamesische Nudeln mit Hoisin-Tofu

mit Shiitakepilzen und knackigem Gemüse

20-30min 3-4 Personen

Du magst dein Abendessen gerne erfrischend und leicht? Voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht. Wie wäre es also zum Beispiel mit einem asiatischen Glasnudelsalat mit viel knackig-frischem Gemüse, gebratenen Shiitakepilzen, würzigen Tofuwürfeln, leckerem Koriander und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing? Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 200g Shiitakepilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofu<sup>6</sup>
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 100ml Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 20.7g



**1. Zutaten vorbereiten**

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Pilze** in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden.



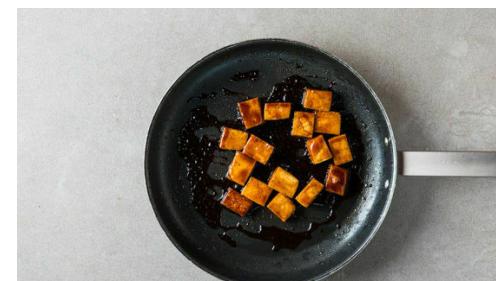
**4. Nudeln garen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



**2. Garnitur vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



**5. Tofu braten**

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 2-3EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



**3. Dressing anrühren**

**2EL Limettensaft mit 1-2TL Limettenschale, 1EL Sojasauce, dem Sesamöl, 1-2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig, 1-2EL Wasser, und 1-2EL Zucker verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.**



**6. Pilze braten**

Die **Pilze** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer würzen, dann mit den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Gurken** und dem **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Erdnüssen**, den **Limettenspalten** und dem **Koriander** garniert servieren.