



Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



ca. 25min



3-4 Personen

Heute zauberst du im Nu einen asiatischen Glasnudelsalat mit würzigen Tofustreifen und knackigen grünen Bohnen. Frische Kräuter und Gurke, geröstete Erdnüsse und ein aromenstarkes Dressing aus Soja- und Sweet-Chili-Sauce mit Knoblauch und Limette ergänzen das lecker-leichte Mahl. Guten Appetit!

- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Gurke
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 612kcal, Fett 24.3g,
Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 20.7g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** ggf. in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen lassen. Dann die **Nudeln** dazugeben und 1-2Min. bei niedriger Hitze mitkochen, bis die **Bohnen** und die **Nudeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. kross anbraten. Mit ca. **1/3 des Dressings** ablöschen, gut verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



Die **Sojasauce** mit **2-3TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Nudeln**, die **Bohnen** und die **Gurken** mit dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **Erdnüssen**, den **Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.