



Tofuwürfel pikant & süß auf Sobanudeln mit Kaiserschoten und Gurke

🕒 20-30min 🍴 3-4 Personen

Die Tofuwürfel mit ihrer leicht klebrigen, pikant-süßen Würze sind einfach unwiderstehlich köstlich. Sie sind die perfekte Ergänzung zur schnell zubereiteten Nudelpfanne mit knackig-frischen Kaiserschoten, Gurke, Ingwer und Sesam. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Kaiserschoten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Stücke Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- 5g Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 587kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 26.4g



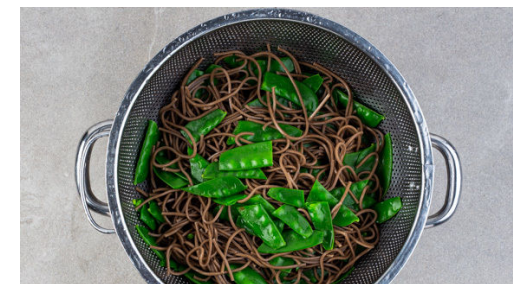
1. Zutaten vorbereiten

Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und den **weißen Teil** voneinander trennen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Tofu anbraten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz bei starker Hitze 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



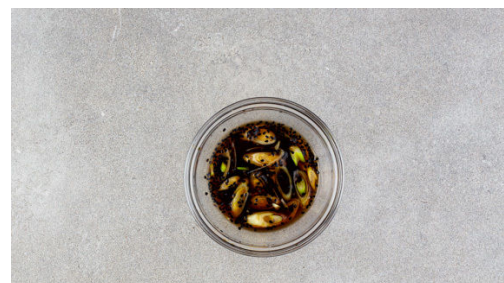
3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und 2Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



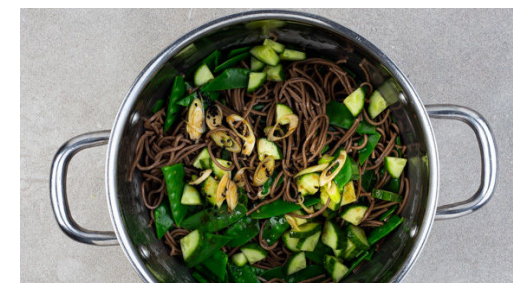
4. Tofu würzen

Den **Ahornsirup** und das **Sambal Oelek nach Geschmack** zum **Tofu** in die Pfanne geben und ca. 1Min. unterrühren, bis der **Tofu** leicht klebrig überzogen ist. **Tipp:** Das **Sambal Oelek** ist sehr scharf, daher besser erst wenig verwenden und ggf. nachwürzen.



5. Dressing zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Sojasauce** mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker, den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Ingwer** und der **1/2 des Sesams** zu einem **Dressing** verrühren.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, nach Belieben mit den **grünen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.