



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



ca. 20min



2 Personen

Der Tofu wird zerbröseln und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit Pak Choi und Champignons zu. Frische Udon-Nudeln dazu und fertig ist dein wärmendes, überaus köstliches Mahl – das übrigens ganz nebenbei sogar vegan ist!

- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 200g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 47.4g,
Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 26.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



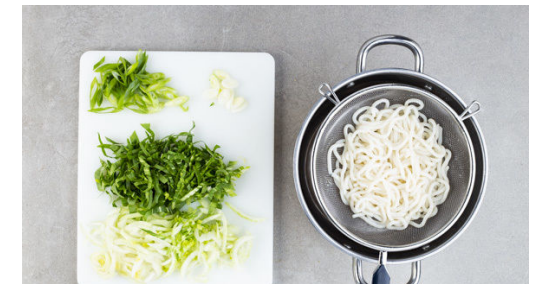
Den **restlichen Knoblauch**, den **restlichen Ingwer** sowie die **weißen Teile des Pak Choi** und der **Lauchzwiebel** in dem Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Ca. **1/3 der Currypaste** hinzugeben und ca. 1Min. unter Rühren mitbraten.



Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1EL Pflanzenöl mit **1/3 des Ingwers, 1/3 des Knoblauchs, der 1/2 der Chili, 1/3 des Sesams** und der **Sojasauce** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15Min. knusprig rösten.



Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 400ml heißem Wasser ablöschen und die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** ca. 5Min. sanft köcheln lassen, dann den **restlichen Pak Choi** hinzugeben und 2-4Min. mitgaren. Mit ggf. mehr **Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden, den **grünen** vom **weißen Teil** trennen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden und ebenfalls den **grünen** und **weißen Teil** trennen.



Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sesam** und ggf. **restlicher Chili** garnieren und servieren.