



Tofuwürfel pikant & süß

auf Sobaudeln mit Kaiserschoten und Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Kaiserschoten
- 1 große Gurke
- 2 Packungen Bio-Tofu ³
- 600g Soba-Nudeln ¹
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Päckchen Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 28.9g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. 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 in 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



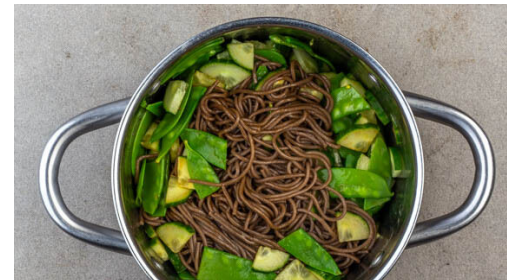
3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, $\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und weitere ca. 2Min. mitkochen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



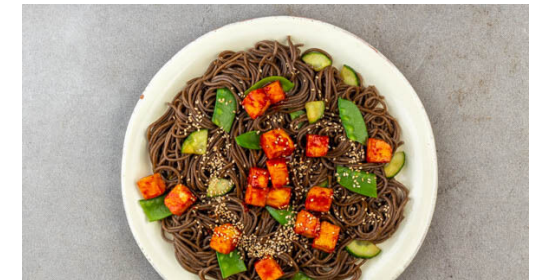
4. Tofu würzen

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



5. Zutaten vermengen

Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und der **Ingwer-Würzsauce** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Soba-Nudeln** und das **Gemüse** auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.