



Superfix: Udon mit Tofu & Erdnussbutter

koreanische Art mit Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Dicke Udonnudeln, zarter Tofu und cremige Erdnussbutter – das klingt nach einem entspannten Abend in der Dinnerschale, oder nicht? Aber halt! Da hätten wir die Rechnung beinahe ohne die feurige Chilisauce gemacht, die uns zusammen mit salziger Sojasauce einheizt und das Gemüse zum Tanzen bringt! Heute Abend sind rote Paprika und grüne Bohnen mit von der Partie – dann kann es ja losgehen!

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 rote Paprika
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Energie 768kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 31.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den **Tofu** anschließend in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** und den **weißen Teil** getrennt aufbewahren.



A top-down view of a stainless steel colander filled with cooked, yellow spaghetti. The colander has a black handle and is set against a dark grey background.

A top-down view of a glass bowl filled with a vibrant red chili sauce. The sauce is thick and contains visible chunks of vegetables, including green bell peppers and red onions. The bowl is set against a plain, light-colored background.

A top-down view of a black wok containing a stir-fried dish. The dish consists of yellow noodles, green beans, red bell peppers, and pieces of meat, all coated in a dark sauce.

Die **Sauce** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 1-2Min. einköcheln lassen. Die **Nudeln** und den **Tofu** unterheben und ca. 2Min. erwärmen. Ggf. mehr **Kochwasser** dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, mit dem **Lauchzwiebelgrün** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.