



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

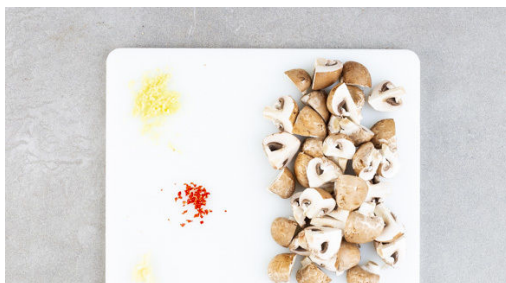
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 26.9g



1. Pilze schneiden

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.



4. Gemüse anbraten

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



2. Tofu rösten

Den **Tofu** trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1EL Pflanzenöl mit ca. **1/3 des Ingwers**, **1/3 des Knoblauchs**, der **1/2 der Chilischote**, **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.



5. Suppe kochen

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.



3. Nudeln garen

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.



6. Anrichten und servieren

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.