



Malaysische Tofu-Nudeln

mit würziger Karottensauce und Pilzen



30-40min



2 Personen

Diese Nudeln sind ein echtes Erlebnis für deine Geschmacksknospen, denn sie kommen mit tollen Gewürzen und intensiven Aromen daher. Auch die Garnitur strotzt vor Geschmack, denn der knusprige Tofu und die goldbraun gebratenen Champignons werden mit salziger Sojasauce verfeinert. Besonders aromatisch ist heute unsere Sauce, denn die besteht unter anderem aus pürierten Karotten, Ingwer und Limettensaft. Einfach köstlich!

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 250g braune Champignons
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel

- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 106.2g, Eiweiß 33.6g



Die **Schalotte**, den **Knoblauch** und die $\frac{1}{2}$ **des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Schalotten**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in einen mittelgroßen Topf geben. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln.



Einen Wasserkocher vollständig füllen und das Wasser aufkochen. Das **Gemüse** mittelhoch erhitzen und anschließend 3–4Min. braten. Die **½ des Kurkumas**, **¼–½ des Brühgewürzes** und 250ml aufgekochtes Wasser angießen. Anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze 15–17Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** sehr weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.



Das übrige aufgekochte Wasser in einen zweiten mittelgroßen Topf geben und erneut zum Kochen bringen. **¾ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



Den **Tofu** trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, dann in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. anbraten, bis der **Tofu** beginnt zu bräunen. **Tipp:** Möglichst wenig umrühren! Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen.



Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie beginnen zu bräunen. Den **Tofu** und die **Sojasauce** untermengen und 1-2Min. mitbraten, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in Ringe schneiden.



Die **Karotten** mit **1 EL Limettensaft** und $\frac{1}{2}$ TL Zucker verfeinern und pürieren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen, bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Min. erwärmen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Nudeln** mit den **Pilzen** und dem **Tofu** auf Teller verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und die **Limettenspalten** dazu reichen.