



Malaysische Tofu-Nudeln

mit würziger Karottensauce und Pilzen



ca. 40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 250g braune Champignons
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 600g Udon-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Schalotten**, den **Knoblauch** und $\frac{3}{4}$ 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 2EL Pflanzenöl in einen großen Topf geben. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln.



4. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, dann in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL 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.



2. Sauce ansetzen

Einen Wasserkocher vollständig füllen und das Wasser aufkochen. Das **Gemüse** mittelhoch erhitzen und anschließend 3-4Min. braten. Die **Kurkuma**, die $\frac{1}{2}$ des **Brühgewürzes** und 400ml aufgekochtes Wasser angießen. Anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze 15-17Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** sehr weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2EL 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. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

Das übrige aufgekochte Wasser in einen zweiten großen Topf geben und erneut zum Kochen bringen. $\frac{3}{4}$ 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.



6. Sauce pürieren

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