



Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Der Tofu wird schön knusprig mit Sesam und Knoblauchflocken angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Peperoni werden in würziger Misopaste und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten dazu. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Dose Babymais
- 1 Tomate
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Tofu ⁶
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- 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 609kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 21.4g



1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann der Länge nach halbieren. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **½ der Peperoni oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. **1EL Sojasauce**, den **Sesam** und die **Knoblauchflocken** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **½ der Misopaste oder mehr nach Geschmack** mit 50ml Wasser, 2EL Honig, **1EL Sojasauce** und 1TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Sojasauce** abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.